

開啟通往健康的大門

健康達人

125

民眾自我照護手冊 教您做好健康管理

本書提供 125 個與您切身相關的問題：

流鼻血時，不可以把頭往後仰，要怎麼做才對？

孩子有過敏體質，應該怎麼照顧？

只要我夠老，一定會有白內障嗎？

感冒一定要吃消炎藥、洗喉嚨，病才會好嗎？

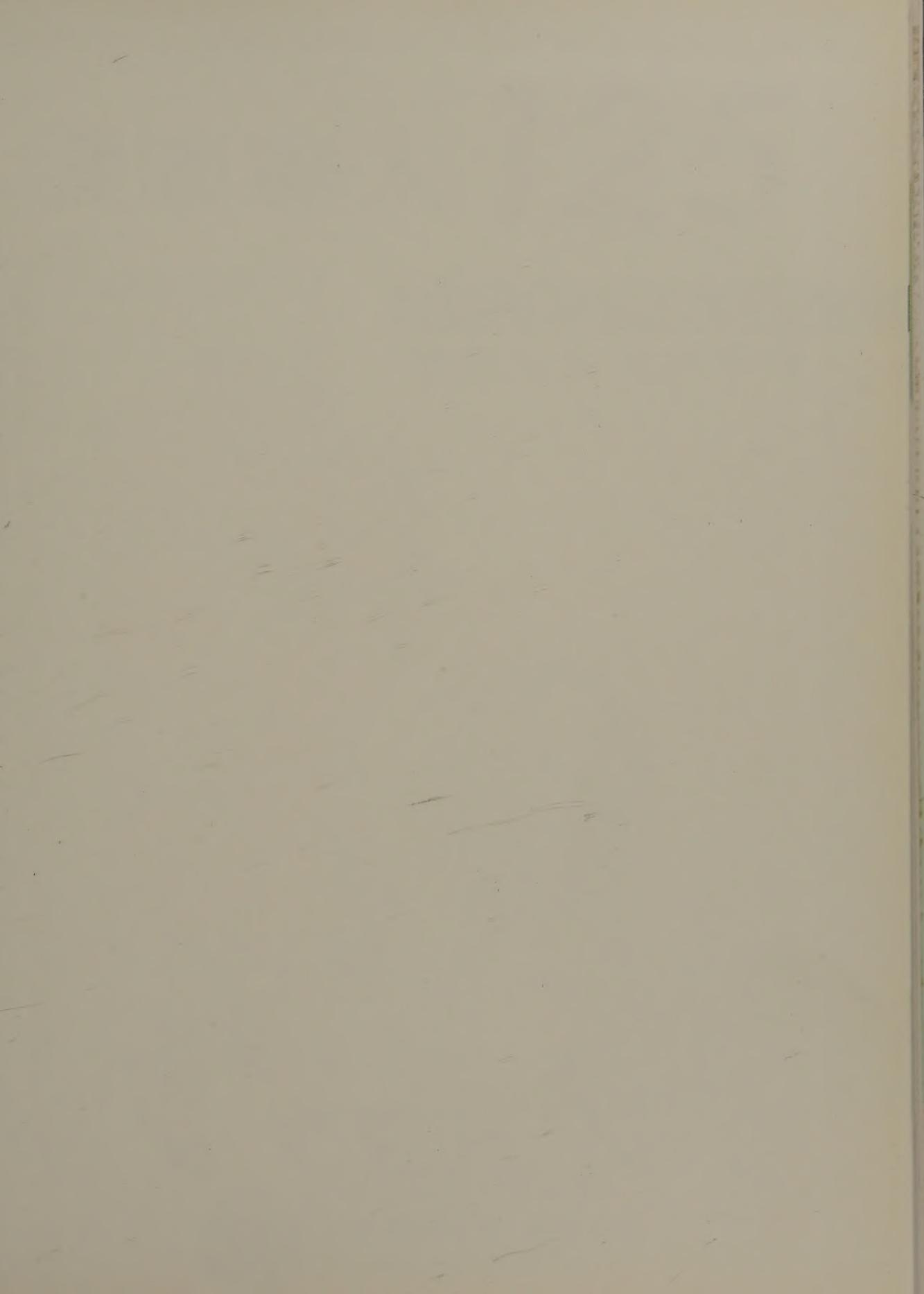
抽菸喝酒，真的會讓我「舉」不起來嗎？

乳癌篩檢很重要，怎麼做乳房自我檢查？.....

想問的、不敢問的、
未來會問的各種問題，
都可以在這裡找到答案。



行政院衛生署 關懷推出



健康達人 125

民眾自我照護手冊
教您做好健康管理



行政院衛生署 關懷推出
中華民國95年5月出版

目錄

1

- 008—推薦序 身體健康，才能衝衝衝！
- 010—推薦序 健康達人125，Take care of yourself！
- 012—推薦序 預防保健之道從自我照護做起
- 013—推薦序 人人必讀的健康學習書
- 014—推薦序 編輯委員推薦

018—如何使用這本書：教您練好健康的基本功

Part 1 Staying Healthy 健康達人就是您

- 024—處理健康問題的技巧
- 026—尋找您的家庭醫師

Part 2 Living well 有健康，才過得好

- 030—疫苗接種
- 032—健康篩檢與週期性健康檢查
- 034—遠離菸害
- 036—情緒管理：壓力調適
- 038—牙齒保健

CONTENTS

Part 3 First Aid and Emergency Care 急救和緊急狀況處理

042—面對緊急傷病

044—動物及人的咬傷

046—呼吸系統急症

048—心肺復甦術 (CPR)

050—嗆傷

052—燒傷、燙傷和化學灼傷

054—割傷、瘀血、穿刺傷

056—觸電

058—頭部外傷

060—心臟病發作

062—熱衰竭與中暑

064—過度換氣症候群

066—蜂叮

068—蛇咬傷

070—流鼻血

072—耳內異物

074—意外中毒

076—休克

078—脊椎和脊髓創傷

080—肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折

082—中風

084-健康達人大挑戰之第1關

Part 4 Diseases and Treatments 疾病與治療

腹腔的問題

- | | |
|---------------|--------------|
| 088—腹痛 | 104—直腸問題 |
| 090—便秘 | 106—尿失禁 |
| 092—脫水 | 108—泌尿道感染 |
| 094—腸胃感冒與食物中毒 | 110—疝氣 |
| 096—腹瀉 | |
| 098—心灼熱 | 頸背的問題 |
| 100—大腸急躁症 | 112—下背痛 |
| 102—噁心與嘔吐 | 114—頸部疼痛 |

骨頭、肌肉和關節的問題

- | | |
|-----------|-----------|
| 116—關節炎 | 122—骨質疏鬆症 |
| 118—膝蓋問題 | 124—足部問題 |
| 120—抽筋和腳痛 | 126—運動傷害 |

128-健康達人大挑戰之第2關

胸腔和呼吸器官的問題

- | | |
|----------|--------------------------|
| 130—過敏 | 142—感冒 |
| 132—氣喘 | 144—流行性感冒 |
| 134—支氣管炎 | 146—發燒 |
| 136—咳嗽 | 148—鼻竇炎 |
| 138—肺炎 | 150—喉嚨痛、鏈球菌性喉
嚨痛和扁桃腺炎 |
| 140—胸痛 | |

CONTENTS

眼睛和耳朵的問題

- 152—紅眼症和針眼
- 154—青光眼與白內障
- 156—頭暈、眩暈及耳鳴
- 158—耳垢和耳朵痛
- 160—聽力喪失

頭痛的問題

- 162—頭痛
- 164—偏頭痛
- 166—小兒頭痛

皮膚的問題

- 168—青春痘
- 170—異位性皮膚炎
- 172—黴菌感染
- 174—蕁麻疹
- 176—趾甲內嵌
- 178—皮膚紅疹與皮膚癢
- 180—曬傷
- 182—疣
- 184—皮膚良性腫瘤

186-健康達人大挑戰之第3關

嬰兒和幼兒的健康

- 188—嬰幼兒健康照護
- 190—小孩尿床
- 192—水痘
- 194—嬰兒腹絞痛
- 196—哮吼
- 198—尿布疹
- 200—嬰兒腹瀉與嘔吐
- 202—兒童發燒
- 204—膿痂疹
- 206—蟣蟲感染
- 208—汗疹
- 210—泡疹性咽峽炎

目錄

男性的健康

- 234—生殖器官健康
- 236—勃起障礙
- 238—攝護腺疾病

健身

- 246—打造您專屬的健身計畫
- 248—熱身及冷身運動

心理問題和身心健康

- 256—心理健康問題
- 258—酒精和藥物問題
- 260—焦慮症
- 262—憂鬱症

慢性病

- 212—糖尿病
- 214—血脂肪異常症
- 216—高血壓

女性的健康

- 218—乳房健康照護
- 220—婦女健康
- 222—懷孕
- 224—痛經
- 226—月經週期異常及不正常子宮出血
- 228—停經期
- 230—經前症候群
- 232—陰道炎

健康的性

- 240—性傳染疾病
- 242—愛滋病毒與愛滋病

244-健康達人大挑戰之第4關

營養

- 250—七個簡單的飲食原則
- 252—小朋友與老人家的營養
- 254—營養食品建議

264—睡眠障礙

- 266—自殺
- 268—暴力行為
- 270—壓力與苦惱

輔助醫學

272—常用輔助療法

274—為自己選擇正確的治療

用藥的問題

276—居家健康照護配備

286—用藥問題

278—台灣的藥品分級制度

288—用藥前的提醒

280—處方用藥

290—正確的服藥時間

282—非處方用藥

292—藥品可以磨粉嗎

284—家庭常備藥

294—外用藥

296—家庭醫療紀錄

台灣的醫療照護

298—善用醫療資源

300—地方家庭醫師照護網

302—安寧緩和醫療照護網

304-健康達人大挑戰：第5關

Part5 Learning more 健康補給站308—衛生署評選94年優良健
康資訊網站

313—您的醫師聯絡簿

310—實用的電話與網址

314—憂鬱症自我診斷量表

311—安寧病房總覽

315—簡易心智狀態問卷調查表 (SPMSQ)

312—您的家庭用藥紀錄表

316—索引

| 推薦序 |

身體健康，才能衝衝衝！

行政院院長 蘇貞昌

身體健康是生活的基礎，不管多有錢有地位，住在多豪華的房子，吃多精緻的美食，也比不上有健康的身體。

我從小就愛運動，年輕時還打橄欖球，後來擔任公職，時間少了，但不管多忙碌，只要有空閒，我還是會帶著太太、孩子去騎自行車、遛狗散步。因為多運動，就多健康，多健康，就少病痛。我一直認為，健康要靠自己來經營，身體要自己顧，也就是近來政府一直提倡的「自我照護」的觀念。

自我照護，是民衆利用自己的方式來促進健康與預防疾病的過程，美國南加羅連納州與喬治亞州曾經進行一項計畫，該計畫把一本名為《Healthwise Handbook》的自我健康照顧手冊發送給15萬6千戶家庭，經過30個月後的追蹤研究發現，在該手冊的讀者中，76%曾使用該手冊去處理健康問題；77%曾根據該手冊決定是否去看醫生；88%曾因而少去看一次醫生；37%少去一次急診；30個月內共節省醫療費用估約3450萬美元。研究顯示，透過「自我照護」，政府與民衆的醫

療支出都相對減少，民衆還因此節省了上醫院看病的時間。

這是個振奮人心的事例，證明了在促進全民健康的課題上，應該確實培養民衆自我照護的能力。《健康達人125——民衆自我照護手冊》的出版正是基於這個理念，希望大家能透過淺顯、趣味、圖文並茂的閱讀，學習基本的自我照護能力，瞭解自己身體的奧秘，掌握自己的健康。

有健康的身體，就有快樂的生活，這是顛撲不破的真理。現在開始，顧健康，顧自己，讓我們一起衝衝衝！

蘇貞昌

民國九十五年五月

| 推薦序 |

健康達人125，Take care of yourself！

衛生署署長 侯勝茂

《健康達人125——民衆自我照護手冊》這本書的書名很有意思，健康達人是指對健康具有全面性判斷能力的人。很多人以為「達人」是來自日文的舶來品，其實「達人」一詞早在《漢書》就出現。《漢書》提到：「達人大觀，物亡不可。」，意思是說，所謂的「達人」不會只看事物的一小部分，而是全面地檢視整件事情，所以不會判斷錯誤，演變至今，已成為專家、高手或大師的流行代名詞。

《健康達人125——民衆自我照護手冊》是一本民衆自我健康照護的工具書，透過125個與疾病相關的問題，教導民衆自我照護的方法，目的是希望大家能經由這本書學習到健康保健的基礎知識，碰到健康問題時可以作為處理的參考，避免判斷錯誤，並能與家庭醫師合作，成為真正的健康達人。

「建立民衆自我健康照護」的觀念是我擔任衛生署長以來很重要的政策方向。如果碰到任何健康問題或小毛病，都要往大醫院跑，不但造成健保的過度負擔，事實上，也浪費了不必要的時間與金錢。面對健康，我希望大家都能夠負起照顧自己的責任，尤其要預防在先，而不是將健康大小事全交給醫生。唯有落實自我健康照護，才能真正永保「健康」！

保健自己是每個人的責任，而提供民衆自我健康照護的必備知識則是衛生署的責任，因此有了《健康達人125——民衆自我照護手冊》的問世。

《健康達人125——民衆自我照護手冊》由11位編輯委員進行策劃與審定，並邀請了76位醫師組成堅強的黃金陣容來執筆，因為他們最了解第一線民衆的需求與問題所在；內容囊括了如何處理健康問題、尋找自己的家庭醫師、各種急救和緊急狀況處理、認識常見的疾病與治療、健康補給站等精彩豐富的主題，並兼顧男女老少讀者群，以深入淺出、生動活潑的方式呈現這本健康工具書，不僅傳遞實用、正確的知識，而且淺顯易懂。

相信有了《健康達人125——民衆自我照護手冊》，您可以很輕鬆 take care of yourself！（照顧自己）萬一遇到身體不適的健康問題時，打開這本書就可以立即找到解決方法或應變之道，若判斷仍有需要，進而找您的家庭醫師協助。更重要的是，平日閱讀它，也能充實健康知識，增進自我照護的能力。

預防勝於治療是不變的真理，希望大家能將健康主導權回歸自己，落實自我健康照護，讓《健康達人125——民衆自我照護手冊》成為每個人的最佳健康夥伴。

侯勝茂

民國九十五年五月

| 推薦序 |

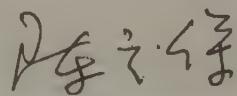
預防保健之道從自我照護做起

台灣家庭醫學教育研究學會理事長 陳慶餘

做為現代化的公民必須了解：在享受健康照護的權利時，應該負起預防保健的義務，而預防保健之道就是從自我照護做起。

據調查估計每千名成年人中，平均每個月約有四分之三會有一個以上的症狀；但會去求醫的僅有其中的三分之一。由此可見，約有半數的民衆會尋求非醫療專業的方法來處理健康問題。一般來說，當家裡有人發生健康問題，家中的長者與母親經常是主要的照顧者及意見提供者。過去，由正式教育管道所提供的衛生保健教育並不足夠，民衆的健康知識多半從大眾媒體及親友之間的口耳相傳獲得，以致有不少錯誤的健康觀念與處理方式在坊間流行；此風氣可能導致民衆健康危害，也會構成醫療人員與民衆溝通的障礙。衛生署在推動分級醫療和轉診制度的政策，希望民衆擔負起自我健康照護的責任，以落實在地化醫療，所以特別撥出經費委託本學會編輯《健康達人125——民衆自我照護手冊》，提供民衆正確而簡單易懂的健康資訊，值得大家的支持與宣導。

家庭醫師本著由個人、家庭至社區的全人照護的理念與服務精神，對於提升民衆健康知能的工作一向不遺餘力。能參與《健康達人125——民衆自我照護手冊》的編輯是擔任社區家庭醫師的光榮，同時也表示本學會過去參與推動家庭醫師制度的工作受到相當的肯定。本書能夠如期順利完成，必須感謝參與編寫的家醫科同仁，及主責編輯委員劉文俊醫師的努力；同時也感謝所有編輯顧問的指導及衛生署長官們的督促與協助。本書內容倘有錯漏之處，希望各位先進給予指教，更期待進一步推廣使用，以增進全民的健康福祉。



民國九十五年五月

| 推薦序 |

人人必讀的健康學習書

前長庚醫學院院長 李英雄

21世紀是健康照護（Healthcare）而非醫療照護（Medicare）的時代，這意味著「健康促進」比「疾病治療」更重要。

自從人類基因體定序完成後，真正進入後基因時代（Postgenomic era），個人化醫學（Personalized medicine）的來臨將不是夢。因此，自我健康照護及自我診斷治療的觀念逐漸崛起，在媒體推波助瀾下，無師自通的自我醫療（Self-medication）行為蔚然成風。民衆對醫學知識的增進與瞭解固然可喜可賀，但來自各種管道的醫學資訊在無法分辨正確與否的情形下，被誤導的可能性極高，是最令人擔憂的。

綜觀市售有關健康照護及預防保健的書刊，論述各有專注的方向與焦點為其特色，但就系統的整合層面而言不夠廣泛完整，也欠缺嚴謹的編排規範及無法滿足社會上各階層人士的希望與需求。《健康達人125——民衆自我照護手冊》是我閱讀過覆蓋層面極為廣博的醫學知識與常識的書籍。書中內容概括西方主流醫學常見的各種急慢性疾病與症候群，甚至輔助醫學亦略有闡述；醫藥、衛生、營養、心理問題、健康照護等議題也有著墨；而且用詞深淺適中，讀來一目了然。依書中的方法步驟進行閱讀，有助於提升自我照護的能力。《健康達人125——民衆自我照護手冊》是一部統合醫藥及衛生保健的健康學習書，本人鄭重推薦家家必備、人人必讀，民衆一定獲益匪淺。

李英雄
民國九十五年五月

| 編輯委員推薦 |

健康台灣的推手

台大醫院家庭醫學部主任 邱泰源

衛生署侯署長有鑒於國內民衆自我照護能力提升的重要性，與家庭醫師制度正在國內落實之際，大有為地指示《健康達人125——民衆自我照護手冊》的編印。本人因職務關係，有幸參與最初構想的溝通與工作計畫草擬及執行，整個過程深深佩服侯署長照護民衆健康的用心與衛生署同仁的努力，同時也十分肯定本書以普羅大眾為主要對象，最能貼近民衆真正健康照護的需求。相信本書的發行，將有助於民衆健康水準提升，並促進家庭醫師制度的落實，進而邁向「健康台灣」的目標。

隨時閱讀，全家都安心

和信治癌中心醫院藥劑科主任 陳昭姿

我們每年在健保消耗千億藥費，也花費百億金錢在維他命為主的成藥市場，應證了民衆對藥品充滿期待，即使不生病的時候。醫師看了病，如果不開藥方，恐怕也很難讓病人安心回家。親友之間也會互相推薦「好藥」或「秘方」。

任何新藥的誕生都是奇蹟，常是淘汰數百上千的競爭品，經歷嚴格的人體試驗，確認安全性與療效，累積豐碩的文獻，平均歷時超過十年，耗費超過數億美元，製造至少一卡車的研究報告。小小藥丸，其實蘊藏無限智慧。

藥能治病，也能致病，如何取其利、避其害，仰賴醫師、藥師、民衆間的互動合作。《健康達人125——民衆自我照護手冊》用通俗易懂的語言，以民衆的角度切入，內容包羅萬象，例如安全用藥。存放身邊、隨時閱讀，全家都安心。

家家戶戶的健康之鑰

台大醫院家庭醫學部兼任主治醫師 高有志

追求健康是民衆的權利，更是責任。

多年家庭醫師服務中，最感慨的莫過於國人對於許多基本的醫藥知識，並未隨民衆教育程度的提升而有所改進。提升的方法中，最具影響力的應該是醫師對於求診病患的衛教，然而，我國的醫療體系對於醫師對民衆的機會教育並無實質的鼓勵政策，使得多半的就醫過程中，民衆未能直接得到較正確的醫學知識，以增加自我照護的能力。

衛生署參考美、加等國實施全民健保的模式，致力於提升國人的自我照護能力，更為確保其健康權益，出版了《健康達人125——民衆自我照護手冊》，協助國人追求健康，掌穩方向。本人恭逢其盛，參與其中，希望本書能成為家家戶戶的健康之鑰（Key to Health），協助基層家庭醫師適時機會教育，實國人之福。

讓健康的管理權回到民衆手中

文林聯合診所院長 謝文進

自實施全民健保以來，由於便宜的醫療費用，大家習慣將自己的健康交給醫療單位，而社會也一直將醫療品質歸責於醫界，殊不知民衆的自我照護觀念與能力，也扮演著重要角色。以糖尿病為例，除了靠吃藥打針，必須控制飲食體重、適度運動、戒除不良習性、做足部檢查等。病患若無法改變行為與生活習慣，落實自我照護，將產生心腎疾病、失明、截肢等慢性併發症。對患者、家屬及國家，不但減少生產力，也造成很大的經濟負擔。相反地，若病人能配合衛教，落實自我照護，當可免除80%的併發症，減少50%的截肢手術發生。

《健康達人125——民衆自我照護手冊》出版的目的就在協助民衆養成自我健康照護習慣，讓健康的管理權回到民衆手中，並與世界的健康概念及行為接軌，從而塑造健康的環境、打造健康的台灣。

| 編輯委員推薦 |

實現高品質的健康人生

衛生署衛教推動委員會執行秘書 林慶豐

目前，疾病型態已逐漸由急性轉變為慢性，惟國內衛生環境過分強調臨床醫學，而忽略預防醫學的重要性，但健康問題的產生有20%由基因決定、20%受環境影響，一般民衆認為最重要的醫療照護，只影響10%的健康，剩餘的50%，也是真正影響健康的決定性關鍵，就取決於民衆的日常生活方式。為此，衛生署特別為民衆量身訂做這本《健康達人125——民衆自我照護手冊》，書中教導民衆認識日常生活可能遭遇的健康問題，及其初步或必要時的處置方法，協助民衆提升自我健康照護的能力，善用資源、發揮潛能，實現高品質的健康人生，並藉以改變昔日以醫護人員為中心的醫療照顧，代之以民衆為主體的全人照顧服務模式。

健康的人生最美麗，只要您善用它

衛生署醫事處專門委員 王炯琅

台灣用最少的財務支出、建構全民健康保險的醫療體系，讓台灣醫療的可近性與便利性皆為世界之首，吸引了包括歐美等世界各國前來考察取經；但也因此造成醫療資源的過度浪費。國人常忽略了日常保健與自我照護，忘記了「預防重於治療，保健重於預防」的健康守則。預防可以早期診斷或避免疾病發生，保健更可以提升生命的品質與價值，遠離病痛的威脅。

《健康達人125》就是一本好用的保健智庫，從廚房裡被羹湯燙傷、艷陽下中暑到女性生理期不適、嬰兒腹瀉哭鬧等，都教您能迅速有效的應對；壓力、焦慮、憂鬱該怎麼辦？上次的感冒藥這次感冒可不可以拿來吃？糖尿病人的飲食有哪些禁忌？都可以在這裡得到解答。它是可供查閱的寶典，也是救急手冊。健康的人生最美麗，只要您善用它。

改善醫病雙方資訊不對等的現況

衛生署中央健保局副理 巫敏生

英國名諺：「及時一針省卻將來九針（A stitch in time saves nine）。」就是預防重於治療的意義。我在國外看到政府衛生單位編製自我照護手冊，廣發家戶。根據他們的經驗，這種手冊高度發揮衛生教育功能：家人若有某種疾病的初期症狀，可以翻閱查考，有個粗略認知，預作防範，必要時再洽詢家庭醫師甚至掛號求診。外國能，我們當然也能，因此而有《健康達人125——民衆自我照護手冊》的誕生。如果家戶擁有這本手冊，一定能改善醫病雙方資訊不對等的現況，補強國民健康資訊。

啼聲初試，進步的空間還很大，歡迎民衆把心得分享親朋好友，把改進意見告知本署，讓一版比一版精彩，讓國人一代比一代健康。

125個觀念，讓民衆更健康

衛生署國民健康局衛生教育中心主任 游伯村

由於經濟的發展與醫療科技的進步，人們的健康獲得更好的照顧，但營養過多或不均衡、生活型態改變與壓力增加，也使慢性病及心理健康成為健康照顧的新議題。生活在21世紀的人們，要重視個人的健康管理，才能接受生活與工作的挑戰。

在資訊爆炸的時代，各類健康訊息隨手可得，但這些資訊是否符合民衆所需，教人憂心。有鑑於此，衛生署邀集醫療與出版專業團隊，參考國內外促進民衆健康的實證經驗，製作這本圖文並茂、淺顯易懂、老少咸宜的《健康達人125——民衆自我照護手冊》，就是希望透過日常生活中最重要的125個觀念，讓民衆更健康。就一個衛生教育工作者而言，手邊沒有這本書將會是遺憾，因為它真的有用、值得擁有！

| 如何使用這本書 |

教您練好健康的基本功

劉文俊

一有健康問題就必須掛門診找醫師，對於生活忙碌的現代民衆，其實是相當麻煩的事，況且事實上很多時候碰上的健康問題只是非常簡單的狀況，如果民衆能夠對一般疾病與症狀有一些認識，即使自我處理也綽綽有餘。因此，如果能有一本書，平時可以讓民衆自我進修，增進個人健康知識，萬一碰到健康問題時，也可以做為如何處理的參考，這樣將能降低民衆不必要的時間與金錢浪費，對於提升民衆的健康應該會有很大的助益。這本書的編寫就是要協助一般民衆在面對健康問題時，可以用最經濟有效的方式來處理。

然而健康問題林林總總相當繁複，一本書要全部涵蓋並不容易。因此本書只選擇較重要且常見的一百多種健康狀況，邀請國內數十位經驗豐富的家庭醫師負責執筆，針對每一項健康問題做簡要具體的介紹與建議。最後再敦聘十多位醫學中心的家庭醫學科主任或資深主治醫師負責審稿，希望提供給民衆的健康知識不但是實用的，而且能夠確保其正確性。讀者平常即使沒有不適或待解決的健康問題，也可以將本書當作衛教書籍，多加研讀，藉此增進個人的健康知識。如真正遇有健康問題時，則可以查閱目錄或索引找出相關主題進行瞭解，再採取適當的應變措施。

為使讀者便於參閱，本書在呈現各篇內容時，已經盡量使用相同的格式去編寫，但有些文章由於性質不同，未能完全依照相同架構書寫，而是依各篇內容酌予調整，因此部分文章的格式乃稍有不同，但整體而言仍大致維持統一格式。使用這本書的方法請參考下頁。

在大部分的文章裡，我們主要分成「會有哪些狀況」、「要怎麼預防才好」、「我該怎樣照護自己」、「什麼時候需要找醫師」等四個部分：

會有哪些狀況：

就是病況描述，主要是讓民衆可以瞭解健康問題的實際面貌，包括定義、臨床表現與病因，讀者如果想要瞭解這個問題的真正意涵及造成因素，可以研讀這個部分。

要怎麼預防才好：

預防勝於治療，任何健康問題如果可以及早採取適當的預防措施，將可降低疾病的發生情形。因此讀者如果對預防很有興趣，可以針對個別健康問題，研習這個部分。

我該怎樣照護自己：

指導讀者遇到健康問題後，在家裡或送醫途中需要先做些什麼以協助病人及早恢復。這個部分介紹實用的知識給大家，可以學習自我照護。



◎ 亂世醫神：家庭醫師的日常，看診記

什麼時候需要找醫師：

醫療畢竟是相當專業的知識，當您面對某種健康問題，而對自我照護沒有把握時，就必須考慮找醫師診治，以免延誤就醫，釀成嚴重併發症。這個部分主要在介紹應該找家庭醫師的時機為何。

仔細看，Dr.H (Dr.Health) 會不定時出現喔！他頭上的電火球共有三種顏色！

紅色代表禁止 (Dr.H說No!)；

黃色代表警告 (Dr.H提醒您)；

綠色代表建議 (Dr.H請您這樣做)。

想提醒大家的是，天下沒有不勞而獲的事，個人的健康需要自己來經營，唯有投入才能真正獲益。最後感謝所有參與本書策劃、撰寫、審定、編輯、設計製作的人，是大家讓台灣的健康又向前邁進了一大步！（作者為台大醫院家庭醫學部主治醫師、本書主責編輯委員）

● 電火球顏色說明表
● 紅色：表示危險，可能導致嚴重的健康問題，甚至危及生命，請勿輕忽，應立即尋求專業協助。

● 黃色：表示警訊，可能導致身體不舒服，但並非立即威脅生命的問題，請依建議採取行動，並定期回診追蹤。

● 綠色：表示建議，請依建議採取行動，並定期回診追蹤。

Dr.H 提醒您

電火球顏色，顯示的訊息分別是：
● 紅色：當遇到危險，可能導致嚴重的健康問題，甚至危及生命，請勿輕忽，應立即尋求專業協助。
● 黃色：當遇到警訊，可能導致身體不舒服，但並非立即威脅生命的問題，請依建議採取行動，並定期回診追蹤。
● 綠色：當遇到建議，請依建議採取行動，並定期回診追蹤。

| 人物介紹 |

健康達人家族

健康達人家族，共有祖孫三代六口人，他們是個學習型家庭，以成為健康達人為共同志願。在這本書裡，他們將提出每個人對健康狀況的種種疑惑，由專業、親切的家庭醫師一一解答，希望這125個問題也能幫助所有熱愛健康生活的民衆，使人人都能成為「健康達人」！

爺爺：只要可以更健康，我決定每天大笑三聲、散步一小時。

阿嬤：我不需要養老，我要養生，請告訴我更多讓身體健康的知識。

姊姊：健康最美，嗯！我要多運動、多喝水，每天讀一篇《健康達人125》

弟弟：雖然我只有6歲，我也要學會照顧自己的健康喔！

媽媽：活得自由自在，沒有病痛的煩惱，那才叫真正的健康。

爸爸：全家人的幸福都靠我的健康啦！我一定要繼續加油。



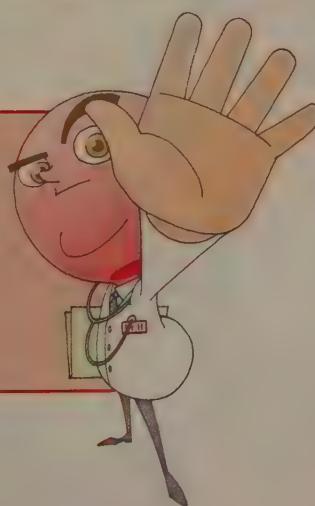
Dr.H健康在您家

Dr.H的H代表了Health（健康）、Happiness（幸福）、Hope（希望），也就是透過這本書我們希望達到的目的：**全民有了健康，才有幸福和希望。**

在這本書裡頭，Dr.H有兩種造型，有時候是和藹可親的醫生伯伯、有時候是光頭醫博士，他會隨時出現在書中，分享豐富的健康知識。請注意，他的光頭電火球會變顏色喔：



當他的光頭電火球顯示紅色，就表示要警告您哪些事情可能有害健康，請您一定不要那樣做：



當他的光頭電火球顯示黃色，就表示要建議您哪些事情可以做或不能做，希望您能謹慎注意：



當他的光頭電火球顯示綠色，就表示要提供您正確實用的醫療資訊與方法，希望您跟他這樣做。



Ms.葉，是個很會安慰病患的快樂護士，總是笑臉盈盈、熱心助人，所以又稱Ms.Ya！在這本書裡，她也會經常出現，提供對民衆有幫助的實用資訊，大家可要好好利用喔！





PART 1 STAYING Healthy

健康達人就是您

| 處理健康問題的技巧 |

自己的健康，自己來照護

同樣的健康問題，會因個人的生活經驗及生活型態不同，而有不同的解決方法……

人人都希望有健康的生活，但無可避免的，我們總會面臨各種大大小小的健康問題，也需要為這些惱人的問題找出解決的辦法。能夠妥善的解決健康問題，才會有健康快樂的人生。一般而言，只要您願意多學習醫學知識，便能夠增加處理健康問題的能

力，為自己或家人的健康問題找到適當的解決方法。

醫學的進步日新月異，解決健康問題的方法往往不止一種。有時，甚至不需要專業人員介入，只要做好自我照護，即可解決健康問題。

處理健康問題較好的方式，就是依照



在吸取健康知識的同時，也應該與您的家庭醫師討論這些知識的合適性。

個人的價值觀，從幾個可能的解決方案中，找出適合自己的方法。也就是說，同樣的健康問題，會因個人的生活經驗及生活型態不同，而有不同的解決方法。

以下技巧，可以提升您處理健康問題及自我照護的能力。

一、利用比較正確的資訊管道

透過書籍、圖書館、網路、醫師及專業的醫學團體（如家庭醫學醫學會、糖尿病衛教學會、肝病防治學術基金會等），學習正確的健康知識。一般而言，來自電視、報紙的健康資訊錯誤率較高，須特別小心；來自專業醫學團體或教學醫院的資料較科學，但並不是百分之百沒有問題。您應該與家庭醫師討論這些健康知識的合適性。

二、與醫師多討論

多與醫師討論健康問題，請醫師儘可能向您解釋病情，讓您知道您所面對的健康問題是什麼？有哪一些解決的方法？要做什麼樣的決定？同時也要讓醫師明確瞭解您的決定。當然，並不是所有的醫師都樂意與您討論健康問題，下一章將會介紹找到合適醫師的方法。

三、提出所有可能的解決方案

儘可能列出所有可以解決健康問題的方法，依照個人的價值觀，並考慮各個方法的優缺點（如可能的副作用、痛苦度、疾病復原的狀況及快慢等），做出自己的決定，然後與您的家庭醫師討論，看看是否還有任何不周全的地方。

一旦您做了決定，就要用正面的態度來看待這個決定，這樣才能夠得到好的結果，讓自己更健康。

Dr.H 提醒您

一般而言，從專業醫學團體得到的醫學資訊會比較科學，但並不是百分之百沒有問題，您應該與您的家庭醫師討論這些健康知識的合適性。

文章中提到的專業醫學團體的網址如下：

台灣家庭醫學醫學會 <http://www.tafm.org.tw/>

糖尿病衛教學會 <http://www.tade.org.tw/>

肝病防治學術基金會 <http://www.liver.org.tw/>



| 尋找您的家庭醫師 |

是專業的良師，也是健康的益友

醫學知識愈豐富愈廣泛者，愈適合當家庭醫師；專注於某一個特定疾病領域的醫師，較不適合當家庭醫師



您可以多看幾次門診後，再決定這位醫師適不適合做為您的家庭醫師。

從上一章如何處理健康問題的討論中，可以看出家庭醫師的重要性。好的家庭醫師可以幫助您處理好健康問題，換言之，尋找合適的家庭醫師，並保持良好的醫病關係，可以提升處理健康問題的技巧及自我健康照護的能力。

醫學知識愈豐富愈廣泛者，愈適合當

家庭醫師（如家庭醫學專科醫師、一般內兒科專科醫師或基層醫師）；專注於某一個特定疾病領域的醫師（如醫學中心的神經外科醫師、手外科醫師、冠心病醫師），較不適合當家庭醫師。因為，他們大多只研究他們特別關心的疾病，較不會完整地評估病患所有的健康問題。

考慮下列幾點，可以幫助您找到合適的家庭醫師。

一、醫師的訓練背景及經驗

家庭醫學科專科醫師訓練的目標是：瞭解全家人的健康狀況；給全家持續性的醫療照顧；利用各種醫療資源，改善病患身體、心理、社會等方面生活品質。家庭醫學科專科醫師，通常並不就某一特定疾病領域做研究級的深入瞭解，而是將他們的心血花費在學習一般醫學知識、常見疾病治療及疾病的預防與篩檢上。因此，較能通盤瞭解您及家人的健康狀況，能夠並願意綜合社會、家庭、心靈及身體上的健康問題，進行整體性的健康評估。其它有類似訓練背景的一般內兒科醫師，或有多年行醫經驗的基層醫師，也都適合當您的家庭醫師。您可以透過台灣家庭醫學會（電話：02-23310774、傳真：02-23832844、網址：<http://www.tafm.org.tw/>）或是其它類似醫學會，以及當地醫師公會等組織尋找合適的家庭醫師。

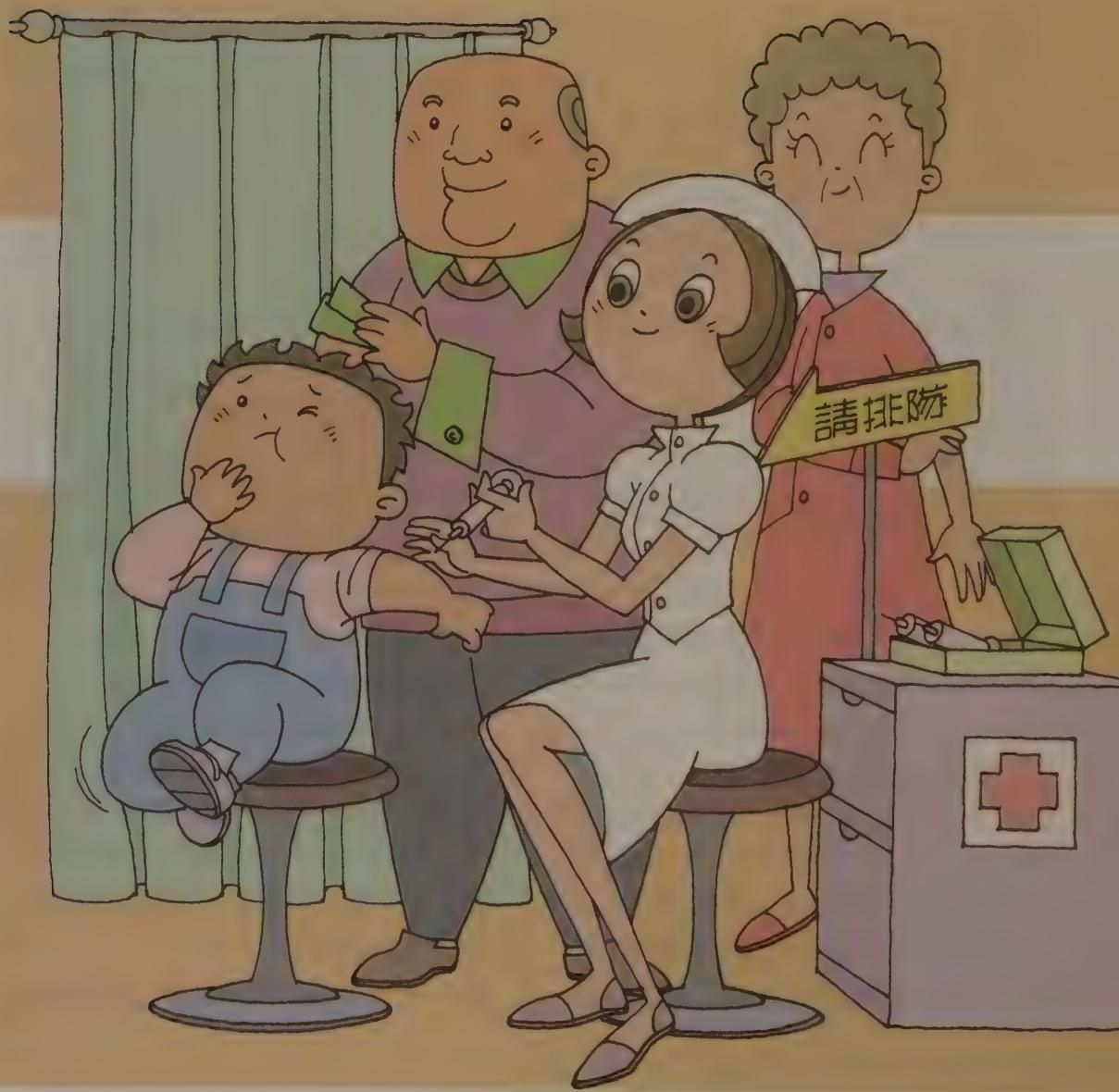
二、醫師的可近性

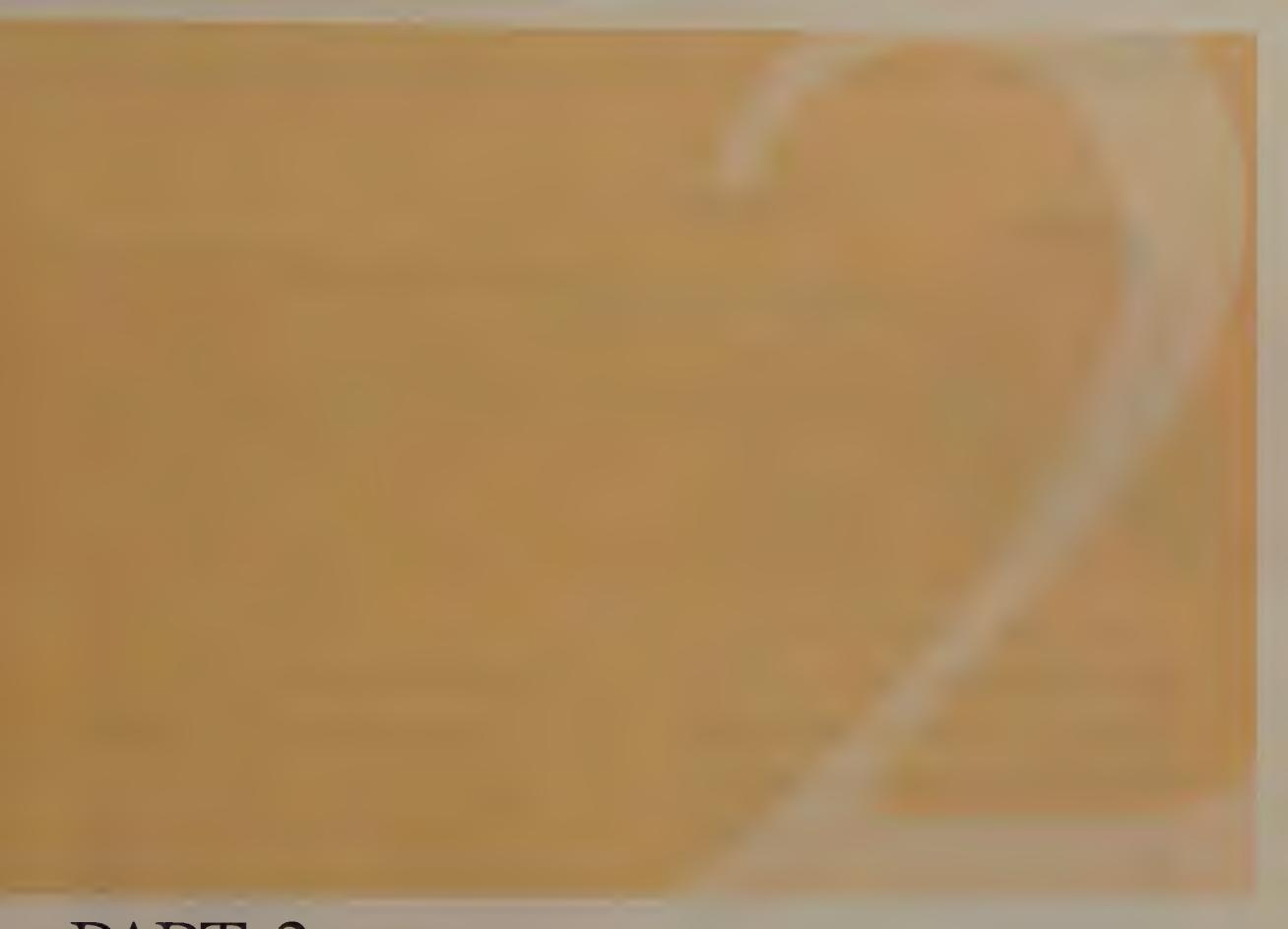
由於偶而會有突發的健康問題，家庭醫師的可近性愈高愈好。也就是說，一旦有健康問題，最好就能很快的得到家庭醫師的幫助。因此，您需要知道，家庭醫師的門診時間、病患人數

及討論病情時間的長短（病患愈多，每一位病患分配到的時間愈少，醫師對病患的整體性瞭解便愈少）、不能看診時有無代診、由誰代診、有無合作醫院及合作的醫院是哪一家？目前，衛生署、健保局及台灣家庭醫學會正共同推動家庭醫師整合性照護制度（網址：<http://www.tafm.org.tw/copc>），鼓勵醫師成立社區醫療群，以群體力量提供服務。社區醫療群的醫療可近性較佳，可做為選擇家庭醫師的首要考慮。

三、與醫師建立夥伴關係的可能性

由於個性及生活經驗的差異，並不是任何一位醫師都可能與您建立夥伴關係。您可以依醫師是否願意傾聽病情？是否願意與您共同做決定？是否能以您所能理解的方式解釋病情？是否與您投緣等，來決定合適的家庭醫師。可以多看幾次門診後，再決定這位醫師適不適合做為您的家庭醫師。當您覺得目前的家庭醫師不合適時，也可考慮更換家庭醫師。但在更換前，請再看幾次門診，同時跟醫師討論您不滿意的地方。說不定，不用更換家庭醫師，就可以解決您的問題。畢竟，長久、穩定、良好的醫病關係，是健康的基石。





PART 2

Living
Well 有健康，才過得好

| 疫苗接種 Immunizations |

醫生，我有問題

哪些疫苗可以同時接種？或不能同時接種？



| 會有哪些狀況？|

對抗傳染病，最有效的方法就是接種疫苗，接種了一種疫苗後身體內會自動產生對付該種傳染病的保護抗體，也就不會得到那個病了。但目前並非所有傳染病都有疫苗可用，像C型肝炎、愛滋病就還沒發展出有效疫苗。因此，當衛生單位在鼓勵接種某種疫苗時，民衆如果是適合接種的對象，就應該考慮接種，好讓自己的健康得到更好的防護。

| 預防接種的幾個常見疑問 |

1. 哪些疫苗可以同時接種？哪些疫苗不能同時接種？如果不能同時接種，應該間隔多久？

疫苗概分為不活性疫苗與活性減毒疫苗兩種，能否同時接種，可分三組情形來看：

(1) 不同的不活性疫苗，可以同時接種

但有一個例外，就是日本腦炎疫苗不可與B型肝炎疫苗或DPT（見右頁「疫苗的分類」）同時接種，

因為內含的免疫佐劑（加入疫苗內以增強免疫反應的成分）可能會加重局部反應或全身性的副作用。所以它們應該間隔一個月以上接種。

- (2) 活性減毒疫苗之間，可以同時接種
- (3) 不活性疫苗與活性減毒疫苗，可以同時接種。例外：霍亂疫苗與黃熱病疫苗最好間隔三週以上。

2. 哪些狀況考慮不要接種疫苗？

- (1) 發燒與其他需要特殊治療的疾病：發燒時不打疫苗是因為擔心疫苗引起發燒、不適等副作用，會混淆病情的判斷；同樣的，特殊治療性疾病（指病情需要住院治療的階段）也是擔心混淆病情的判斷。否則並無證據證實發燒、生病時接種疫苗會加重病情或影響疫苗的效力。

- (2) 對於同種疫苗曾有過嚴重反應。
- (3) 未接受過治療的結核病患者：因為結核病會影響細胞免疫的功能，所以未接受治療者，不適合接種任何疫苗。

疫苗的分類

不活性疫苗

1. 白喉、破傷風、百日咳混合疫苗 (DTP)
2. 破傷風、減量白喉混合疫苗 (Td)
3. 白喉、破傷風混合疫苗 (DT)
4. 日本腦炎疫苗
5. B型肝炎疫苗
6. A型肝炎疫苗
7. 射式小兒麻痺疫苗 (IPV)
8. B型嗜血桿菌疫苗 (Hib)
9. 流行性感冒疫苗
10. 肺炎雙球菌疫苗
11. 狂犬病疫苗
12. 霍亂疫苗
13. 流行性腦脊髓膜炎疫苗

活性減毒疫苗

1. 卡介苗
2. 小兒麻痺口服疫苗
3. 麻疹疫苗
4. 德國麻疹疫苗
5. 麻疹、腮腺炎、德國麻疹+混合疫苗 (MMR)
6. 水痘疫苗
7. 黃熱病疫苗

3. 哪些狀況考慮不要接種活性減毒疫苗？

依據衛生署的規定，有以下狀況者考慮不接種活性減毒疫苗：

(1) 免疫不全與正接受免疫抑制治療的病患，但後天免疫不足病毒 (HIV) 患者例外，對於HIV患者建議接種所有非活化疫苗，活性疫苗德國麻疹、麻疹、破傷風混合疫苗 (MMR) 也建議接種，卡介苗可接種在無愛滋症狀者身上。

(2) 惡性疾病的患者，但水痘疫苗例外，在初步化療緩解後，可考慮接種水痘疫苗。

(3) 接受免疫球蛋白治療3個月內、或接受靜脈注射高劑量免疫球蛋白6個月內，不宜注射活性減毒疫苗；活性減毒疫苗注射後2週之內，不宜接受免疫球蛋白治療。

(4) 懷孕或者嚴重的營養不良。

4. 疫苗副作用如何處理？

注射部位出現腫脹、發紅與硬塊：止痛藥、冰敷、熱敷可能有用，但不見得很有效。

局部疼痛：需排除神經的傷害（雖然機會小），可給予止痛藥。

發燒：疫苗引起的發燒很少超過38.5°C，也很少長於48小時。可給退燒藥（最好用acetaminophen）、冰枕、溫水拭浴等。

過敏反應：輕微者可給抗組織胺藥物，嚴重者可能危及生命，應有急救的準備。

沒有必要因為輕微不舒服或小感冒而延遲接種，並且要好好保存接種紀錄，以備幼兒入學之需。若您不想讓您的小朋友接種疫苗，請務必與您的家庭醫師討論。不僅是幼兒，成人也需要接種疫苗。特別是65歲以上民衆或有慢性病或免疫功能不全者（例如愛滋病患者），則應該考慮注射流行性感冒疫苗、肺炎球菌疫苗。

疫苗的發展日新月異，請與您的家庭醫師討論或上疾病管制局網站查詢。

| 健康篩檢與週期性健康檢查 |

Health Screenings



醫生，我有問題

全民健保有提供健康篩檢服務嗎？

| 什麼是健康篩檢 |

我們可以把疾病大致分成三個階段：

1. 第一階段：疾病尚未發生之前，可以透過良好的生活習慣與正確的飲食或者施打疫苗來避免疾病發生。
2. 第二階段：當已經有病但還沒有出現身體不舒服時，我們可以透過適當的健康檢查來早期發現它，讓治療效果更好。
3. 第三階段：當已經有身體不舒服的症狀時，透過積極診斷與治療以減少後遺症的發生或死亡。

所謂的「健康篩檢」就是第二階段的預防，是早期發現疾病並加以治療的不二法門。怎麼做健康篩檢比較理想呢？民衆可以與您的家庭醫師討論，他會根據您的年齡、性別與個人家族病史，並參考醫學的證據來為您做出最適合您的篩檢項目。

| 政府或全民健保有提供的健康篩檢服務 |

1. 兒童預防保健服務：1歲以下給付

4次，1歲至未滿3歲給付1次，3歲至未滿4歲給付1次。內容包括：身高、體重、營養狀態、一般理學檢查、特殊項目檢查以及口腔檢查。

2. 子宮頸抹片檢查：30歲以上婦女每年1次。
3. 孕婦產前檢查：妊娠期共給付10次。
4. 成人預防保健：40歲至未滿65歲，每3年給付1次，65歲以上者每年給付1次。
5. 乳房攝影：50歲以上至69歲婦女，每2年給付1次。
6. 黃金篩檢：50歲以上每年1次糞便檢查以利大腸直腸癌篩檢。
7. 縣市政府的老人檢查：針對65歲以上老人，各縣市政府會依老人福利法補助項目不一的檢查，例如胸部X光、心電圖、B型及C型肝炎篩檢等等。

| 其他健康篩檢 |

如果要以較經濟的方法來做健康篩

檢，掌握這些免費的服務，應該就可以達到不錯的保健效果。如果想再更

進一步做些自費檢查來補強，可以與您的家庭醫師詳細討論後決定。



充分運用免費的健康篩檢之外，若想自費再做進一步檢查，最好先與您的家庭醫師詳細討論。

| 遠離菸害 Be Tobacco-Free |



醫生，我有問題

我很想戒菸，有專門的戒菸門診可以幫助我嗎？

| 為什麼戒菸在台灣如此重要？|

就目前的生命統計數據而言，台灣地區每年因吸菸而死亡人數高達一萬五千人，而如果將吸菸列入死因統計的排名，其順位將僅次於癌症排在第二位。根據過去的研究結果指出，每兩名吸菸者終將會有一名死於吸煙相關的疾病。由此不難想見吸菸對於民衆健康影響之大。此外，過去台灣地區的調查也發現，台灣成年男性的吸菸率約五成，台灣地區便有超過四百萬吸煙者需要協助。如果要減低吸菸行為對於國人健康的損傷，唯有透過戒菸，才能降低吸菸者的死亡率及罹病率。

| 吸菸對健康的危害 |

吸菸對健康的危害是非常確定的。短期會有的危害包括使吸菸者氣喘惡化、腸胃道不適、味覺不佳、男性易有陽萎不孕、危害婦女懷孕等。就中長期而言，吸菸者發生慢性支氣管炎、肺氣腫、心臟病、中風、肺癌及其他癌症的機會都比一般人高出許多。

此外，吸菸也會危害處在同一環境中的人，例如增加配偶罹患肺癌、心臟病風險、生出低體重嬰兒的機會；吸菸者的小孩容易罹患氣喘，而且他們到了青少年時期抽煙的比率也比同學或朋友還高。

戒菸，確實是吸菸的人和他的家人重獲健康的不二法門。

| 有關戒菸的錯誤觀念 |

雖說戒菸是如此的重要，但是仍有許多吸菸者無法戒菸成功，這是因為一些不正確的觀念在作祟。有的吸菸者認為，反正都要一死，不如先吞雲吐霧、享受人生；或者認為許多吸菸者身體依然很好，也活的很老，是自己繼續吸菸的榜樣；又有人主張抽少一點、抽淡一點對身體的危害便可以輕一點。其實這些觀念是完全錯誤的。我們剖開真相來看：反正都要死不如先享受人生，其實是現在享受但未來則要承受苦果，而且一旦年老，生活品質會更差；許多吸菸者身體依然很

好，且活的很老，其實只是這些人體質特殊，有許多菸槍早早就死了，當然沒被看到，健健康康活著的人大部分還是不抽菸的；抽少一點、抽淡一點對身體的危害便可以輕一點，這麼做其實只有尼古丁和焦油的危害少一點，其他43種致癌物、4000多種有害物質卻一點也不少。

| 如何才能戒菸成功 |

戒菸其實並不困難，若是有恆心再輔以專業人員的協助及家人的支持，



Ms.葉 有話要說

戒菸門診有補助喔！

- 凡是貼有  標誌的醫療院所都有國民健康局補助的戒菸門診。
- 只要年滿十八歲（含）以上有參加健保的人，做尼古丁成癮度測試達4分（含）以上或平均一天吸10支菸（含）以上時就可以享有補助。

並請注意，每個人每年可進行兩次8週的藥物治療療程，每個療程須於同一個醫療院所就診，並於90天內完成。

吸菸者往往能成功戒菸。過去戒菸是必須全部自費，現在國民健康局已有補助戒菸門診。因此，若有心戒菸，不妨到國民健康局補助的戒菸門診尋求協助，相信一定能有所助益，早日告別菸害。

尼古丁成癮度測試表

括弧內數字為得分，6題得分加總的多寡可測出尼古丁成癮度。

1. 起床後多久抽第一支菸？
5分鐘內(3) 5~30分鐘(2)
31~60分鐘(1) 60分鐘後(0)
2. 禁菸區不能吸菸會讓您難忍受嗎？
是(1) 否(0)
3. 哪根菸是您最難放棄的？
早上第一支菸(1) 其他(0)
4. 您一天最多抽幾支菸？
31支以上(3) 21~30支(2)
11~20支(1) 10支或更少(0)
5. 起床後幾小時內是您一天中抽最多支菸的時候嗎？
是(1) 否(0)
6. 當您嚴重生病時，整天臥床時還吸菸嗎？
是(1) 否(0)
- <4 成癮度不高，下定決心戒菸必能成功。
- 4-6 成癮度偏高，需要加油努力戒除菸癮。
- 7-10 尼古丁成癮度非常高，需要專業人員來協助您戒菸。

| 情緒管理：壓力調適 Manage Stress |



醫生，我有問題

我最近變得容易生氣，又沒耐心，這跟工作壓力增加有關係嗎？

學習壓力調適、情緒管理，將有助於我們保持健康，改善人際關係，而且能在工作或學業上有好的表現。但是，要如何了解我們目前是否承受了過多的壓力呢？下列的生理、情緒、心理及行為指標可以用來協助我們檢視自己是否承受過多的壓力，我們來一一了解。

| 生理指標 |

1. 頭痛的頻率與強度增加，若非生理因素引起，則很可能是壓力反應。
2. 肌肉緊繩，通常發生在頭部、頸部、肩膀與背部。
3. 皮膚顯得太過乾燥、出現斑點或過敏反應。
4. 消化系統出問題，例如胃潰瘍等。
5. 心跳急促、胸痛等。

| 情緒指標 |

1. 容易生氣、沒有耐心。
2. 覺得憂鬱、意志消沈。
3. 當外在要求超過自己的能力時，容

易產生失控感，對自己失去信心。

4. 有太多要求加諸於己，因而感到心力枯竭、缺乏熱情。
5. 感覺和別人有疏離感。

| 心理指標 |

1. 因為有太多事情縈繞心頭而無法專注。
2. 即使是日常瑣事，也常猶豫不決。
3. 記憶力變差。
4. 壓力會影響判斷力，若您常做出錯誤決定，須考慮是不是壓力的影響。
5. 以負面思考判斷自己與自己的處境。

| 行為指標 |

1. 經常睡不好，失眠或需要睡很久。
2. 為了紓解壓力，而比平常喝更多的酒、抽更多的菸。
3. 性需求下降，可能又因為這個變化而引發憂慮，影響親密關係。
4. 從人際關係中退縮。
5. 很難放輕鬆，也坐不住。

舒解壓力的五個策略



| 抗壓及舒解壓力的基本原則 |

一旦察覺自己承受了過多的壓力時，便要有相應的策略來應對，或減少壓力，或減少壓力所帶來的影響。常用且有效的策略有以下五種：

1. 養成規律生活與充足睡眠的習慣。
2. 攝食均衡，補足充分的營養。
3. 養成持續有恆的運動習慣。
4. 學習一種舒壓技巧，如瑜珈、肌肉鬆弛等。

5. 安排休閒活動，如假日爬山、參訪文藝活動等。

雖然有許多的策略可供運用，但是在現今步調緊湊的工商社會中，我們所承受的壓力依然不免超載，因此當壓力超過負荷時，我們一定要懂得立即求救，藉由他人的協助來幫助我們度過難關。

其實，天底下沒什麼過不去的，有時生活步調緩一緩，心境一轉，又是一片晴天。

| 牙齒保健 Take Care of Your Teeth |



醫生，我有問題

預防牙周病，最重要的事情是什麼？

| 牙齒健康的最大敵人 |

蛀牙及牙周病是口腔的兩大疾病，也是妨害牙齒健康的兩大禍首，如何避免蛀牙與牙周病的發生，就是牙齒保健的重點。

蛀牙：

蛀牙是細菌引起的疾病，當引起蛀牙的細菌附著在牙齒的表面時，細菌利用殘留在口腔內的醣類繁殖，產生會引起牙齒琺瑯質脫鈣腐蝕的酸。若情況繼續惡化，琺瑯質形成蛀洞，內層的牙本質也會發生脫鈣腐蝕的現象。預防蛀牙的方法，一方面是要減少細菌附著在牙齒的表面，另方面是增加牙齒的抵抗力。最好養成飯後、睡前正確使用含氟牙膏刷牙的習慣，並使用牙線清除牙縫內的牙垢，可以減少細菌附著在牙齒表面。三餐之間不吃零食，也可以減少供給醣類給細菌產生酸的機會。此外，定期口腔檢查，可以早期發現並早期治療蛀牙。牙科醫師會以溝隙封填劑將容易齲蝕的後牙咬合面封閉，大大減少後牙蛀牙

率，每半年做全口牙齒塗氟，則能增強牙齒的抵抗力。

牙周病：

牙周病主要由牙菌斑所導致，牙菌斑持續在牙齒表面形成，內含細菌，會釋放毒素破壞牙齦及齒槽骨。初期是牙齦紅腫，容易出血，這是牙齦炎。如果沒有及時治療，細菌便從牙齦溝侵入，使得原本緊密接合的牙齒和牙齦出現縫隙，形成牙周囊袋，而細菌繼續在牙周囊袋中滋長，隨後齒槽骨遭破壞，牙齒鬆動，就像房子的地基被掏空，嚴重者甚至難逃拔牙的命運。預防及治療牙周病，重點都在於學習清潔牙齒，包括使用牙刷、牙線，以及其他特殊輔助工具，正確的潔牙方法請直接請教您的牙醫師，由他當場示範為宜。

初期的牙周病患者，需要接受「第一階段牙周病治療」，清潔受感染的牙根表面，使牙齦恢復健康。至於後期牙周病病患，已經牙齦萎縮、牙齒鬆動，除了接受第一階段牙周病治療之

外，還必須動牙周手術，進行深部牙根表面整平、齒槽骨整形、消除牙周囊袋、誘導骨增生等治療。在牙周病治療完畢後，病患仍得每天徹底潔牙，並定期回診，才能避免牙周病再發。

| 牙齒保健的最佳方法 |

做好刷牙的工作就是最好的方法，以下是正確的潔牙方式：

1. 每天至少刷牙2次，每次3到5分鐘。
2. 使用含氟牙膏。
3. 同時也要刷舌頭，舌苔是口氣不佳的主因。
4. 4到5歲的小朋友，晚上請家長幫忙刷牙，早上則自己練習刷。
5. 每天使用牙線清除牙縫內的牙垢。
6. 找一位信賴的牙醫師，至少每年檢查一次。

正確的潔牙方法：

為了徹底維護口腔健康，最好是三餐飯後及睡前都使用牙刷及牙線來清潔牙齒。

【使用牙刷的方法】



刷牙時將牙刷擺在牙齒和牙肉的交界處，與牙齒的長軸成45度，以兩顆牙為單位，左右來回的移動，刷約8至10次。

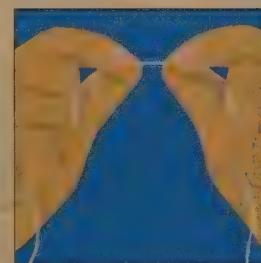


牙刷再由牙齦向牙齒方向轉動6–8次。



刷牙時要刷牙齒的外面、裡面和咬合面。

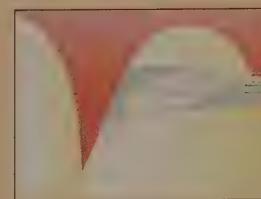
【使用牙線的方法】



牙縫是最容易藏污納垢的，也是牙刷不容易刷到的地方。因此，牙齒之間的鄰接面必須使用牙線來清潔。含蠟或不含蠟的牙線清潔的效果都相同。



使用牙線時要將牙線放到牙齦底部。



牙線圈住牙齒，上上下下來回移動以便清潔，一個牙縫的兩個牙面都要清潔。





PART 3

FIRST AID^{and}
Emergency Care

急救和緊急狀況處理

| 面對緊急傷病 Dealing With Emergencies |

見「傷」勇為

在緊急狀況遇到有人受傷，當然應該見義勇為，但是救人之前，也得學習面對緊急傷病的處理方法。急救別人，同時保護自己……

民衆面對任何緊急狀況時，首先都要注意救護者本身的安全。另外也要避免患者再次受到傷害。

一、啓動緊急救護系統：

遇到緊急傷病時，一定要想到是否必須立刻啓動緊急救護系統 (Emergency Medical Services, EMS)。所謂緊急救護系統，就是當任何人有緊急的傷或病時，只要打電話到119，就有專業人員於最短的時間內，將病人送到適當的醫院接受治療。

二、進行心肺復甦術 (CPR)：

面對緊急傷病時，必須按傷患疾病的嚴重度，做適當的基本處置。若患者已經意識不清，沒有反應，施救者必須立刻施予心肺復甦術 (CPR)*。所謂心肺復甦術ABC，即是A (airway, 呼吸道)：評估患者呼吸道是否暢通；B (Breathing, 呼吸)：評估患者是否有呼吸，若沒有呼吸，必須先口對口連吹兩口氣；C (circulation, 循環)：

評估是否有脈搏，若無脈搏，必須給予心臟按摩。若懷疑患者有頸部受傷時，必須要保護患者頸椎，除非當時現場非常危險，切勿隨意搬動患者。若患者有出血時，必須立刻壓迫止血。

三、緊急處理方式：



遇到緊急傷病時，一定要想到是否必須立刻啓動緊急救護系統，打電話到119，將病人送到適當的醫院接受治療。

除非患者必須立刻做心肺復甦術，您通常可以替患者做基本身體評估及生命徵象觀察。

評估病人的原則為：確認是否有危及生命的問題、打電話通報119求救，以及保護自己，並給予患者適當的緊急救治，穩定病人的病情與情緒後等待救護人員到達。民衆在必要時替患者做身體評估時，可以依照下列項目依序進行評估，這個程序包括主訴（了解患者求助時的原因）、意識狀況（確認患者是否清醒）、生命徵象（檢查呼吸、心跳、血壓），並且試著詢問病史。

四、平時就要做好準備：

任何人在平時就應該學習基本急救術及了解防範措施。譬如做好安全管理，若家中有不安全的因子，像小孩、老人須避免跌傷；冬天時，須注意瓦斯通風等。民衆最好能參加心肺復甦術訓練課程。另外，對於基本傷口包紮等常見的醫療情況，平日也要認識並學習如何做基本處理。

在美國有「好心的撒瑪利亞人」法案 (Good Samaritan Act) —— 只要急救者無不當行為，急救者的行為可免除任何法律責任。我國的醫師法第四章第28節也明文規定在急救狀況之下，雖非醫師，也可以給予患者急救措施。



Dr. H 提醒您

平日有練習，緊急狀況發生時就有保障。以下常見的醫療情況，最好都能認識清楚，而且學習如何做基本處理。

- 1 基本傷口包紮
- 2 控制出血
- 3 咬傷，螫傷
- 4 燙傷
- 5 中毒
- 6 心臟病發作
- 7 呼吸困難
- 8 中風，抽搐
- 9 休克
- 10 低血糖
- 11 緊急生產
- 12 骨折
- 13 溺水
- 14 電傷
- 15 搬運病人

| 動物及人的咬傷 Animal and Human Bites |



救命啊！我被狗咬傷……，會不會得狂犬病啊？

立刻要做的事 →

立即以肥皂及清水，徹底地清洗傷口。

| 被咬傷會有哪些狀況？|

臨床表現：

動物咬傷常造成局部組織撕裂或碎裂，甚至傷害到肌腱、骨頭和神經。同時，因為動物口中常帶有細菌，所以傷口容易被感染（特別是被貓或被人咬傷）。

造成原因：

據統計所有被咬傷患者中，被狗咬傷約占85~90%，被貓咬傷約占5~10%，被人咬傷約占2~3%，齧齒動物和其他動物約占2~3%。孩子比大人更經常被貓狗等動物咬傷。

結果：

不同動物和被咬傷部位不同會造成不一樣的傷害。雖然大多數被咬傷患者不需要特別的醫療處置；但某些咬傷若未經適當處理可能會造成局部肢體永久損傷，併發感染或狂犬病，甚至死亡。所以一定要小心處置。

| 要怎麼預防才好？|

因為小孩比大人更常被貓狗等動物咬傷，所以要經常提醒孩子，他們與寵物、貓狗的相處方法。

1. 別讓嬰幼兒或小孩單獨與寵物相處。
2. 避開野貓、野狗。
3. 不要嘗試去分開正在打架的動物。
4. 盡量避免打擾正在進食中的動物。
5. 不要隨意棄養寵物，寵物應該定期接受疫苗注射。
6. 進口的動物需經檢疫，切勿飼養走私動物。

| 我該怎樣照護自己？|

一旦被動物咬傷，就要立即處理傷口，還要觀察咬傷您的動物有沒有出現異樣。

1. 立即以肥皂及清水，徹底地清洗傷口。
2. 如有明顯出血，可以乾淨的毛巾或紗布局部壓迫被咬傷的部位。
3. 咬人的動物應觀察10天。譬如染上

狂犬病，通常狗在5至8天內會有病症出現（如行為異常、吠叫聲改變、流口水、麻痺、抽筋等）。

| 什麼時候需要找醫師？|

咬傷如果出現傷口，就要密切注意受傷的部位與傷口的變化，在第一時間尋求醫師幫忙。

1. 被貓或者人咬傷。
2. 被咬傷的傷口在手、腳、頭或臉等部位。
3. 咬傷的傷口很深或者感覺已傷害到骨頭、神經。
4. 咬傷的傷口經過局部壓迫15分鐘後仍然無法止血。
5. 咬傷的傷口出現局部紅腫、熱、痛或者化膿。



6. 被咬傷的人合併有免疫力減弱的疾病，例如糖尿病、肝病、腎病、癌症或愛滋病等疾病。
7. 被咬傷的人在過去5年内未曾接受過破傷風疫苗注射。
8. 自己沒辦法判斷傷口的時候。



據統計所有被咬傷患者中，被狗與貓咬傷約占90%至95%，而且小孩子比大人更常被貓狗咬傷，所以要經常提醒孩子與貓狗的相處方法。

| 呼吸系統急症 Breathing Emergencies |



醫生，我有問題

我、我、我……喘不過氣來，呼吸
很困難！？

立刻要做的事

保持能夠順暢呼吸的姿勢休息，等情況比較和緩再到
醫院檢查。

| 呼吸系統急症有哪些狀況？ |

定義：

因為呼吸系統病變而造成呼吸急促或呼吸困難，常見的有氣喘、慢性阻塞性肺疾病及氣胸等。

臨床表現：

有明顯的呼吸急促或呼吸困難，更嚴重者會有煩躁不安、冒汗、嗜睡、發紺（就是指嘴唇發黑、四肢發紫、臉色呈現暗藍色等這些現象），或者意識不清等缺氧症狀。

造成原因：

氣喘或慢性阻塞性肺疾病急性發作可能是因為上呼吸道感染、肺炎或抽煙而導致呼吸道痙攣及呼吸道阻塞。**氣胸**的造成原因可因外傷或自發性引起（即沒有外傷病史），因為肋膜腔內有氣體存在而造成某種程度的肺壓迫導致膨脹不全。另外，氣喘也有可能是由過敏原刺激支氣管造成過敏反應而引起。

結果：

如果有呼吸急促或呼吸困難而未及時就醫接受治療，可能會造成呼吸衰竭而死亡。

| 要怎麼預防才好？ |

預防呼吸系統急症發生，最重要的是要知道引發急症的原因，並盡量避免它。

1. 保持適度的運動及均衡的飲食以維持身體健康。避免抽菸，盡量少到人多擁擠的地方，可以減少呼吸道感染的機會，也就避免氣喘或慢性阻塞性肺疾病的急性發作。
2. 對於過敏而導致氣喘發作者，應避免接觸過敏原如塵蟎、植物花粉、黴菌、家塵或者動物的毛皮垢屑。
3. 平時要注意衛生，養成常洗手的習慣，也可以施打流感疫苗、肺炎雙球菌疫苗等預防注射，以減少呼吸道被感染而引發的呼吸急促或呼吸困難。



預防注射、運動、戒菸等都有助於預防呼吸系統急症的發生。

4. 有慢性呼吸道疾病的人，平時應遵照醫師的指示使用藥物。

| 我該怎樣照護自己？|

對於長期患有慢性阻塞性肺疾病或者肺功能受影響的氣喘病人，可在居家自備氧气以應及時使用，急性發作時亦可先

自行使用吸入性支氣管擴張劑。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 有呼吸急促或呼吸困難的症狀時。
2. 有高燒不退或上呼吸道感染症狀未能獲得控制時。
3. 出現不適而自己無法判斷時。

| 心肺復甦術 (CPR) |

搶救生命，把握四分鐘

| 為什麼要做CPR？|

心跳停止四到六分鐘後，對人腦即可能發生不可逆的損傷。若能在四分鐘內進行心肺復甦術 (CPR)，則可提高患者的存活率。

| 怎麼做CPR？|

依照「叫叫ABC」的口訣進行以下五個步驟。

第一步 大叫患者，檢查反應（即口訣中的第一個「叫」）

靠近患者耳朵大聲喊：「你怎麼了？」，並輕拍或搖搖他的肩膀。若意識仍不清醒，則進行第二步。



第二步 高聲呼救，打119（即口訣中的第二個「叫」）

自己或叫其他人打119叫救護車，並冷靜告知情況、地點與明顯位置，最好派



人到街口指引救護車。對溺水、外傷、中毒和小於八歲的兒童可考慮先做CPR一分鐘後再求救。

第三步 打開呼吸道（即口訣中的A, airway, 呼吸道）

讓患者躺在堅硬平坦的表面上，一手手掌放在額頭處將頭部向後壓，另一手食指及中指置於靠近施救者側下顎骨頭處（如上圖）將下巴抬高，維持其頭部後仰。若懷疑頸椎骨折（例如外傷病患），則改用兩手輕托其兩側下顎使呼吸道暢通。打開嘴巴，取出鬆動的假牙或異物。



第四步 檢查呼吸（即口訣中的B, breathing, 呼吸）

花5至10秒鐘，靠近患者口鼻，用眼睛看胸部是否有起伏、用耳朵聽是否有呼氣聲，及用臉頰感覺口鼻處是否有空氣



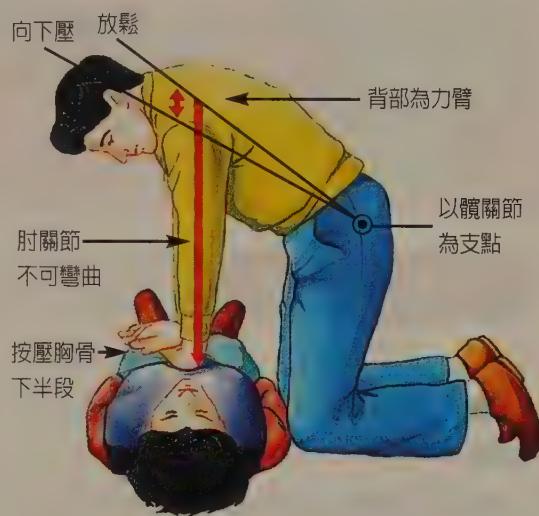
的流動。若有呼吸，則保持呼吸道暢通，採側臥姿勢（若懷疑有頸椎骨折則保持原姿勢），馬上送醫。若無呼吸，則維持其頭部後仰，輕捏其鼻孔，口對口連吹兩口氣。每口氣吹至少2秒，兩口氣間至少有1至2秒可讓患者呼氣。若擔心感染，則可以不做口對口人工呼吸。



第五步 檢查循環徵象（即口訣中的C, circulation, 循環）

檢查是否有循環跡象如呼吸、咳嗽或肢體活動（也可用食指及中指在患者喉結處向外側約1.5至2公分處檢查頸動脈是否有搏動）。若有脈搏，但無呼吸，則進行口對口人工呼吸，每5至6秒吹一口氣。若無脈搏，則進行胸部按壓。施救者跪於患者側面，膝蓋打開與肩部同寬，雙手重疊，掌根置於胸骨下半段正中央（大約是兩個乳頭連線的正中間），兩手十指互扣並翹起，只用掌根壓其胸骨。手肘打直，兩肩在患者胸部正上方，以上身之力下壓約4至5公分（成人）。以每分鐘100下的速度連續按壓30次，接著2次人工呼吸。做完四個循環後再檢查患者是否恢復脈搏及呼吸。若未恢復則繼續進行CPR。

胸部按壓約4-5公分深



| 噉傷 Choking |



醫生，我有問題

孩子嗆到了，我該怎麼辦？

立刻要做的事 →

病患仍有呼吸時，應鼓勵他咳嗽，但避免拍打其背部。

| 噉傷會有哪些狀況？|

定義：

液體或固體的異物（包含食物），不小心進入氣管中。如果是固體物品，在1至2分鐘內沒有移除，病患可能就無法呼吸、哭泣或者說話。

臨床症狀：

絕大部分被嗆到的人會咳嗽，而且是嚴重的咳嗽。如果異物留在氣管中，會造成發燒、咳血、胸痛，甚至有氣喘的情形，引發長期咳嗽及反覆性或無法治療的肺炎。

造成原因：

在兒童身上，果核最容易造成嗆傷。大人則各種東西都有可能，譬如蔬菜、骨頭、西瓜子……等等。

結果：

輕微的可能只是短暫的劇烈咳嗽，嚴重的會窒息死亡。

| 要怎麼預防才好？|

- 可能會造成嗆傷的東西盡量擺在兒童拿不到的地方，家長應留意小孩的活動：一些咀嚼性的藥物或食品，不應給幼兒或有吞嚥困難的病患食用。
- 許多常見的食品或物品也都潛藏嗆傷的危機，如果凍、葵花子、柳丁子、口香糖、硬的蠟燭、爆米花、生的胡蘿蔔、生的豆類、硬的肉塊等，尤其是熱狗、香腸以及葡萄等，都別讓孩子輕易拿到；在給兒童或病患吃的時候也要特別留意。
- 老人家食用高黏稠性(如麻糬、年糕)食品時，要小口吃並細嚼慢嚥。
- 照顧兒童或病患的人，應該學習基本急救術，如哈姆立克法 (Heimlich Manuever，異物梗塞處理法)。

| 我該怎樣照護他人？|

- 如果有嚴重而且時間較長的咳嗽，應該懷疑有異物梗塞。當病患仍有

呼吸時，應鼓勵他咳嗽，避免拍打其背部，也不能給他喝水。

2. 病患已無呼吸、咳嗽或聲音，但仍站立，請站在他的背後，雙手環抱，以雙手握拳方式，虎口對肋骨與腰部之間，猛然往後往上用力（即哈姆立克法），直到異物吐出，或病患倒下。
3. 病患若已倒下，使其仰臥，面對病人跨坐在其大腿位置，雙手握住在肚臍上方數公分，往頭部與背部方式推擠五次，用手指打開口腔，並用手指去勾，清除異物。直到異物

清除，或者有更好的急救人員接手。

4. 若病患是小嬰兒，將其抱在膝上，頭部朝下，頭部較胸部為低，除胸部按壓五下外，應接著背部推打五下，然後在看得到異物的狀況下，用手指去清除異物。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 咳嗽時間未在1到2分鐘內緩解、變回正常。
2. 只要有懷疑異物哽塞，或無法確認異物或排除異物哽塞有困難的狀況，請立即撥打119求救、送醫。

哈姆立克法說明



施救者（腹截法）手部姿勢

施救者站在傷患的後面，以拳頭的大拇指側與食指側，對準傷患的肚臍與劍突指向的腹部，另一手置於拳頭上緊握，而後快速向上方擠壓。



哈氏急救法原理

使橫隔膜突然向上，壓迫肺部，使阻塞氣管的異物噴出。

燒傷、燙傷和化學灼傷 |

Burns and Chemical Burns



醫生，我有問題

被火燒傷，立刻沖水。我這樣做對嗎？

立刻要做的事

用大量清水沖洗傷口。

| 燒燙傷會有哪些狀況？ |

定義：

接觸熱或化學性物質引起的皮膚、黏膜或者組織的傷害。

臨床表現：

燒、燙傷和化學灼傷的深度可分為三度。

燒燙傷的三種深度

I 度：只有侵犯至表皮層。紅腫，觸痛非常敏感，表面常潮溼，輕壓後表面明顯而廣泛的變白，無水泡形成。

II度：侵犯至真皮層。可能有水泡，仍有疼痛感，有液體（纖維蛋白）滲出。輕壓受傷處變白。

III度：侵犯至整層皮膚。一般無水泡形成，傷口呈現白色或黑色的炭化皮革樣。皮膚沒感覺或感覺變差。

造成原因：

燒傷、燙傷和灼傷常常是意外所造成。在日常生活中，熱湯、洗澡水、機車排氣管等都可能造成燙傷；工作環境安全防護不良所造成的火災、意

外爆炸等，也會造成燒傷或灼傷。家庭中清潔劑及化學藥品如果沒有妥善標示或保管，也可能因為誤食或接觸而受傷。

結果：

造成接觸組織傷害，依受傷部位的不同，包括疼痛、失明、呼吸困難、甚至死亡；慢性的結果則無法進食、容貌與身體外觀變形等等。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 預防勝於治療，對於源自工作場所的傷害，唯有落實勞工安全教育，指導作業員工正確使用化學藥品及熱源，方能防患於未然。而工作現場的意外急救觀念則應加強，使傷害降到最小。

2. 一般民衆在居家使用清潔用品時也要做好保護措施，務必戴口罩、眼罩與手套，以免受害。化學藥品應於外包裝標籤註記，並放在高處或

加鎖，避免小孩接觸。烹調食品、進餐及洗澡時，應隨時注意避免自己或小孩被燙傷。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 設法除去引發燒燙傷的原因（如：熱、冷、電擊、腐蝕性物質等）。任何化學藥品，不論是水溶性或非水溶性、強酸、強鹼等，當濺落在皮膚上時應即刻用大量清水沖洗。愈早沖洗傷口，預後會較好。皮膚燒灼傷的程度與深度也會降低。
2. 未破皮的燒燙傷口，儘快施以沖、脫、泡、蓋、送等處理。
3. 化學物灼傷皮膚時，要將傷側朝下，用大量清水慢慢沖洗處理至少15分鐘，再包紮後送醫。
4. 眼睛被灼傷時（含化學藥物），以清水由眼睛內角向外角沖洗，並避免

患者揉眼睛。

5. 有起水泡的燒燙傷口，不可弄破，預防感染。
6. 勿於灼傷處塗抹醬油、沙拉油、牙膏、消炎粉等，以防傷口更加惡化。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 眼睛化學灼傷是真正眼科急症，應迅速就醫。
2. 強酸與強鹼的灼傷，做初步沖洗後應立即就醫，評估燒灼傷的嚴重性。
3. 呼吸道的燒灼傷時應立即就醫。
4. 誤食任何藥品時，不要再進食或催吐，立即就醫。
5. 受傷部位非常疼痛、面積過大、III度傷害或無把握的傷口。



Dr.H 請您這樣做

燒燙傷口，一定要儘快以下列五個步驟來處理。



以流動的清水沖洗傷口15~30分鐘，若無法沖洗傷口，可用冷敷。



在水中小心除去或剪開衣物。



冷水持續浸泡15~30分鐘。



燒燙傷部位覆蓋乾淨物品。



趕緊送醫院急救、治療。

| 割傷、瘀血、穿刺傷 | Cuts, Bruises and Puncture Wound |



醫生，我有問題

腿上有塊烏青，好醜。它真的會自己消掉嗎？

立刻要做的事

割傷時，若傷口不大，可在傷口放一塊清潔能吸水的布，以手壓緊。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

割傷 身體被刀、開罐器、釘子等銳器割到而出血。

瘀血 大部分是因鈍力撞擊引起，瘀血是因血液由血管溢出，進入皮膚或黏膜中，使其呈現紫紅色。

穿刺傷 由直徑小而尖的物體所造成的傷口，外觀不會產生大的缺損，但是可能穿入較深層的組織。

臨床表現：

割傷 傷口依大小、深淺、乾淨及污染程度而有所差別。傷口會流血及疼痛。

瘀血 最常見的是紫紅色瘀點或瘀斑（我們常說的烏青）。

穿刺傷 傷口依深淺、乾淨及污染的程度而有所差別。傷口會流血及疼痛，傷口在軀幹較有可能深及內臟引起內出血而危及性命。

造成原因：外力造成。

結果：

割傷 乾淨的傷口較容易自然癒合而結疤，污染的傷口則容易感染而延後癒合。傷口較大，但是經過縫合者通常疤痕會比沒有縫合者小而整齊。

瘀血 隨著時間過去，身體裡的巨噬細胞會清除這些血球顆粒，並由紫紅色退為黃綠色，最後復原。

穿刺傷 依異物的存在、嵌入物體、組織穿入的深度、下方結構的損傷、污染的種類與程度而有不同的結果。

| 要怎麼預防才好？ |

平日操作銳利物品時要特別注意使用的方法及技巧；要確認銳利物品是不是放在安全妥當的地方；居住及工作環境用具擺設是否適宜，避免碰撞而造成傷害；避免人為的穿刺傷或者打架。



小朋友使用剪刀不慎，很容易受傷，家長最好能確認剪刀等銳利物品放在安全妥當的地方。

| 我該怎樣照護自己？|

割傷 傷口若是不大，可用直接施壓的方式止血，在傷口處放一塊乾淨且能吸水的布，以手壓緊，將受傷的地方高舉超過心臟，通常會在一、兩分鐘內止血。若最近五年內未曾注射破傷風疫苗，應就醫注射。清潔傷口可以用乾淨的開水或生理食鹽水輕輕洗淨，一天兩次。

瘀血 受傷後48小時內立刻冰敷可幫助止血，減少腫脹；48小時後則改為熱敷，有助於瘀血的消散。

穿刺傷 傷口直接加壓以控制出血。若最近五年內未曾注射破傷風疫苗，應就醫注射。通常受傷後需要就醫治療。

| 什麼時候需要找醫師？|

割傷 當傷口較大或在加壓20分鐘後仍血流不止；最近五年內未曾注射破傷風疫苗或當傷口不乾淨的時候。

瘀血 瘴血範圍過大及腫痛；疑似合併骨折或內出血；自發性或輕微碰撞引起的瘀血。

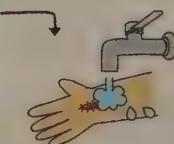
穿刺傷 最近五年內未曾注射破傷風疫苗；不是乾淨的傷口或傷及深層組織、有可能嵌入物體時；疑似合併內出血或出血性休克；傷口紅、腫、熱、痛，開始有膿性分泌物流出，或出現發燒現象時；沒有把握自行處理時。

手腕割傷出血的處置方法

步驟一：
被刀割傷出血了。



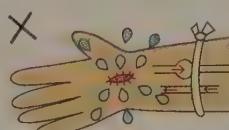
步驟二：
用乾淨的清水沖一下。



步驟三：



對的作法 / 出血的地方用力按壓讓它止血。



錯的作法 / 用繩帶綁住手腕，讓靜脈回流的血液無處流通，反而容易引發大出血。

如果是噴出鮮紅色血的動脈出血，就要綁住手腕。

| 觸電 Electrical Shock |



醫生，我有問題
被電到了怎麼辦？

立刻要做的事

斷絕電源，確保施救者的安全後，再視狀況急救。

| 觸電會有哪些狀況？|

定義：

觸電是指被交流電給電到；而戶外傳輸的高壓電線，則視不同情形而有不同的高電壓。

臨床表現：

觸電所造成的傷害包括

1. 電流直接的傷害，導致心室纖維顫動；抑制延腦呼吸中樞造成呼吸停止。
2. 電流使橫隔膜及胸壁肌肉產生收縮，造成呼吸肌麻痺。
3. 肌肉、血管、神經是人體內電阻最低的器官，因此電流極易由這些器官通過，而較易引起受損。
4. 骨骼、皮膚是電阻最大的器官，但皮膚容易因為水分而使阻力降低，造成電流由皮膚經過引起皮膚灼傷。

造成原因：

家中小朋友不小心去玩電源插座或大人在室內修理電器相關物品時碰觸到

電源；工作時不小心誤觸活動範圍內的高壓電線。

結果：

1. 心室纖維顫動及呼吸停止，若沒有立即施予心肺復甦術則死亡率極高。
2. 橫紋肌溶解症，造成尿液量減少，甚至引起急性腎衰竭。
3. 電流所經過的皮膚和深部組織的灼傷。

| 要怎麼預防才好？|

1. 不要隨意去玩弄電插座及電源開關。
2. 接觸電插座及電源開關應有安全絕緣的防護措施。
3. 在戶外不要任意觸摸垂落在半空中或掉落在地面上的電線。

| 我該怎樣照護自己？|

一般在家裡所引起的觸電，因為大多為110或220伏特，只要依灼傷的嚴重

度，注意處理外傷即可（請參考第52頁燒灼傷處理）。若沒有引起下列嚴重症狀：意識不清、心跳停止、呼吸停止，多半可以觀察不需緊急就醫。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 觸電後，若有胸悶、心律不整、呼吸不順、冒冷汗、小便量減少或意識不清等情形時。

2. 觸電後，施救者務必先切斷電源，用乾的木棒（或其他絕緣體）將觸電者與電源分開，然後立即求救；並試著叫醒患者，檢查呼吸；若無呼吸，則依照急救原則施予基本救命術（請參考第48頁心肺復甦術），直到救護人員到達。
3. 電壓過高，產生燒灼傷，需要送醫觀察與治療。

觸電後，施救者務必先切斷電源，用乾的木棒（或其他絕緣體）將觸電者與電源分開，然後立即求救。



| 頭部外傷 Head Injuries |



醫生，我有問題

頭部為什麼經不起外力撞擊？

立刻要做的事

先臥床休息，避免暈眩而再度摔倒。

| 頭部外傷會有哪些狀況？|

定義：

當頭部受外力衝擊導致腦部、顱骨或頭皮損傷。

臨床表現：

以神經學的症狀為主，彼此之間有重疊或類似情形。

腦震盪 腦實質未受損傷，撞擊當時可能有頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、暫時性短期記憶喪失、意識模糊等症狀。

腦挫傷 撞擊處鄰近的腦有實質損傷，常伴有顱內出血，除腦震盪的相關症狀外，依腦挫傷嚴重程度可引起昏睡、昏迷不醒、抽搐、肢體無力、行為或性格異常、呼吸急促等症狀。

顱內出血(腦出血) 血腫直接壓迫腦組織造成傷害，可引起頭痛、嘔吐、呼吸急促、臉部或軀體抽搐、暈眩、肢體無力、肢體麻木和意識改變。

腦撕裂傷及頭骨碎片 直接傷害腦組織，症狀與腦挫傷、顱內出血相同。

頭部撕裂傷 可引起頭部表面皮膚、肌肉出血，通常需要縫合止血，不處理會造成發炎、疼痛、糜爛和感染。

腦水腫 腦細胞受傷之後，常發生水腫現象，導致神經功能損傷，也會造成顱內壓升高。

腦缺血 常因顱內壓升高，導致腦部血液供應不足，而引起腦細胞的傷害或死亡。

造成原因：

大多為意外事件所造成，如車禍、高處墜落、鬥毆和跌倒等。

| 要怎麼預防才好？|

- 駕駛汽車須繫安全帶及安全氣囊，乘坐汽車應繫安全帶；騎乘機車及腳踏車須戴安全帽。
- 進入工地須戴安全帽。
- 行動不便者應使用行動輔具或由他人攙扶。



據交通部統計資料，因機車事故所導致的頭部外傷高達70%，尤其是機車騎士沒有戴安全帽造成的傷害最大，所以預防頭部外傷，騎乘機車或腳踏車一定要戴安全帽。

| 我該怎樣照護自己？|

- 1.臥床休息，避免暈眩而再度摔倒，盡量不要閱讀書報、看電視。
- 2.三天之內應密切觀察神經功能及意識變化，一週內避免劇烈運動及高處工作。
- 3.水分勿攝取過多，維持平日八成即可。
- 4.禁止刺激性飲料，如茶、咖啡、酒等，禁止抽菸。
- 5.勿服用安眠藥、鎮靜劑等藥物，以免誤判病情。
- 6.頭部撕裂傷須包紮加壓止血，並緊急就醫；縫合後須觀察傷口有無發炎感染的紅腫熱痛現象，並觀察局部神經學症狀。

- 7.腦出血和頭蓋骨骨折出院後如有行動不便，行走需要使用行動輔具或由他人攬扶，並觀察局部神經學症狀。

| 什麼時候需要找醫師？|

在受傷當時及出院後出現以下局部神經學症狀，應緊急就醫：

- 1.意識變差、昏睡、昏迷。
- 2.連續嘔吐。
- 3.劇烈頭痛、頭暉、暈眩。
- 4.抽筋、抽搐。
- 5.視力變模糊、複視（看東西有疊影）
- 6.肢體活動困難、無力、感覺異常、步態不穩。
- 7.行為或情緒改變，性格異常。
- 8.呼吸急促。

| 心臟病發作 Heart Attack |



醫生，我有問題

如果爺爺心臟病發作，我們怎麼辦？

立刻要做的事

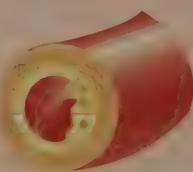
讓患者採半坐臥姿勢，如果患者已接受治療，要立刻協助他服藥，還要密切觀察他的呼吸和脈搏。



心臟病發作所表現出來的徵候

- 冒冷汗
- 呼吸短促
- 噁心感
- 紅色部分表示疼痛可能產生的部位。疼痛的部位可能在胸部、腹部、背部、頸部、下巴、左肩膀和左手臂等。

下方藍色部分為心臟肌肉受傷部位



動脈被血塊或膽固醇栓塊所阻塞

| 心臟病發作會有哪些狀況？ |

定義：

因心臟肌肉氧氣的供應不足所產生的種種病症。

臨床病症：

心律不整、心絞痛、心血管阻塞、心衰竭，以及無症狀猝死。

臨床症狀：

胸悶、左前胸有壓迫感、胸痛、呼吸困難或感覺消化不良、心悸、冒冷汗，合併暈眩、疲倦無力等。

危險因子：

- (1) 高血壓
- (2) 糖尿病
- (3) 高血脂
- (4) 抽菸
- (5) 肥胖
- (6) 缺乏運動
- (7)

男性 (8) 家族史。

| 要怎麼預防才好？|

1. 保持健康的心臟：注意日常保健，聽從醫師指導，使生活簡單化可降低發生率。
2. 戒菸：大約30%心臟病發作主因是抽菸，抽菸使小血管狹窄，增加血中一氧化碳含量，降低心臟供氧量。
3. 減肥：盡量攝取低脂肪、高纖維的碳水化合物做為能量來源，少攝取肉類食品，因其含豐富飽和脂肪酸，會增加膽固醇含量。另外，少吃油炸食物及甜點，多吃水果、蔬菜、豆類及魚可使膽固醇下降。
4. 不喝酒或喝適量的酒：適量的酒指的是每天飲酒量不超過純酒精20CC，飲酒過量會使心臟肌肉衰弱、心律不整，使血壓升高，增加心臟病發作機率。
5. 規律運動：保持規律的運動是很重

要的，因為可以增加心肌的耐受力。

6. 減少壓力：找出生活中壓力的來源並設法避免。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 控制或排除危險因子：如戒菸、控制體重、血壓、膽固醇、血糖，以及規律的運動，並降低生活壓力。
2. 治療加重病情的疾病：如貧血、肺功能衰竭、心衰竭、甲狀腺功能異常等。
3. 規則服藥及按時回診。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 熟悉並了解心臟病發作的症狀，一旦有胸悶、胸痛、呼吸困難、冒冷汗、血壓異常等症狀，應立即送醫接受治療。
2. 假使有冠狀動脈病史，在送醫前，可先使用醫師開立的舌下含片或噴劑做緊急救護，再送醫接受治療。

Dr.H 請您這樣做

關於心臟病的治療，自己要努力減少誘發因子，如戒菸、控制血壓、糖尿病、血脂肪，維持理想體重與適度運動等等。同時要進行藥物治療：包括硝酸鹽、乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑、抗血小板劑（如阿斯匹靈）、抗凝血劑；也可以做冠狀動脈氣球擴張術及血管支架置放術。外科手術治療則有冠狀動脈繞道手術。



| 热衰竭與中暑 Heat Exhaustion and Heat Stroke |



醫生，我有問題

熱到不行，熱到生病，也會熱到 神智不清嗎？

立刻要做的事

把病患移到陰涼的地方，除去身上過多的、有束縛的衣物，用溫水擦拭或風扇冷卻。

| 會有哪些狀況？|

定義：

熱衰竭，是指在熱的環境下過久，造成全身性不舒服，持續的流汗，且未補充適當的鹽分及水分；**中暑**，則指在無法散發熱量的環境中，造成身體的核心體溫升高超過 40.5°C ，同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況。

臨床症狀：

熱衰竭的症狀，主要有兩種狀況，一種是水分的大量流失，病患會覺得非常口渴，另一種是鹽分的大量流失，病患反而不會口渴。體溫大多是正常，或者稍微上升一些；病患會有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等現象。

中暑的症狀，起初身體會覺得熱、皮膚乾躁發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓；情況繼續惡化時會發生熱的

調節機能失效，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力障礙，多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋。

造成原因：

長時間處在水分容易蒸發、流失的空間或狀態下，再加上沒有適時的補充適量水分以及鹽分；或者高溫溼熱，身體的熱量無法順利排出。

熱衰竭與中暑的比較



熱衰竭

- 會流汗，所以皮膚比較潮濕
- 體溫大多是正常的

中暑

- 感覺身體很熱，皮膚乾燥發紅
- 體溫升高超過 40.5°C

熱衰竭與中暑的照護方法



結果：

發生脫水、急性腎臟衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。

| 要怎麼預防才好？|

1. 高危險群，如兒童、老人、重症或行動不便的病患，應適時給予適量的水分與鹽分。
2. 在濕熱的環境或從事過於劇烈的活動，應適時補充水分與鹽分，以及適當的休息及散熱的機會。
3. 工人、軍人、以及長跑者，也需適時補充水分與鹽分。
4. 避免穿著會妨礙熱量散出的衣物。
5. 服用藥物、飲酒、肥胖的人都應注

意，隨時補充水分與鹽分。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 在悶熱空間活動，或運動過量，應定時及不定時補充水分與鹽分，尤其是口渴時，即使正在進行運動或勞動，也應考慮立即停止。
2. 移動病患到陰涼的地方，除去身上過多的、有束縛的衣物，給予溫水擦拭或風扇冷卻。
3. 病患若清醒，可以給予少許清涼的飲料。

| 什麼時候需要找醫師？|

若懷疑有熱衰竭或中暑，應立即打119電話求救、送醫。

| 過度換氣症候群 Hyperventilation Syndrome |



醫生，我有問題

如果突然間呼吸急促、嘴巴麻木… …，怎麼辦？

立刻要做的事

安撫病患情緒，讓呼吸放慢，通常5到10分鐘症狀就能緩和。

| 會有哪些狀況？|

定義：

過度換氣症候群是因為急性焦慮所引起的生理、心理反應。發作的時候患者會不自主的加快呼吸，導致過多的二氧化碳被排出而造成低二氧化碳血症，因而也會引發呼吸性鹼中毒。

臨床症狀：

患者發作時腦部會得到錯誤的訊息，誤以為自己正處於缺氧狀態，然後開始快而淺的呼吸，約1分鐘內就開始出現症狀：覺得四肢肌肉僵硬、嘴巴周圍及手指等處會有麻木或是刺痛的感覺，合併頭暈、頭痛、胸悶、胸痛、心跳加快、臉色蒼白、手腳冰冷等現象。通常患者愈不舒服、愈緊張的時候，反而會使症狀惡化，導致惡性循環。嚴重的個案甚至可能發生昏厥。

造成原因：

情緒、工作壓力、藥物，或茶、酒精及咖啡等刺激性飲料都被證實可能引

起過度換氣症候群。情緒大起大落或刺激性食物會使自主神經系統失調，因而呼吸不自主地變得快而淺，患者會有吸不到空氣的感覺。

結果：

過度換氣症候群是良性的疾病，只要安撫病患情緒，讓呼吸放慢，通常5到10分鐘症狀就能緩和，必要時才需要送醫治療。

| 要怎麼預防才好？|

1. 適當的發洩情緒，不要刻意的壓抑，以免一發不可收拾。
2. 要對過度換氣症候群的初發症狀有所認識，以便及早提醒自己放鬆情緒及放慢呼吸。
3. 平時應保持作息正常，避免熬夜及攝取過多咖啡、茶等含咖啡因的刺激性飲料。

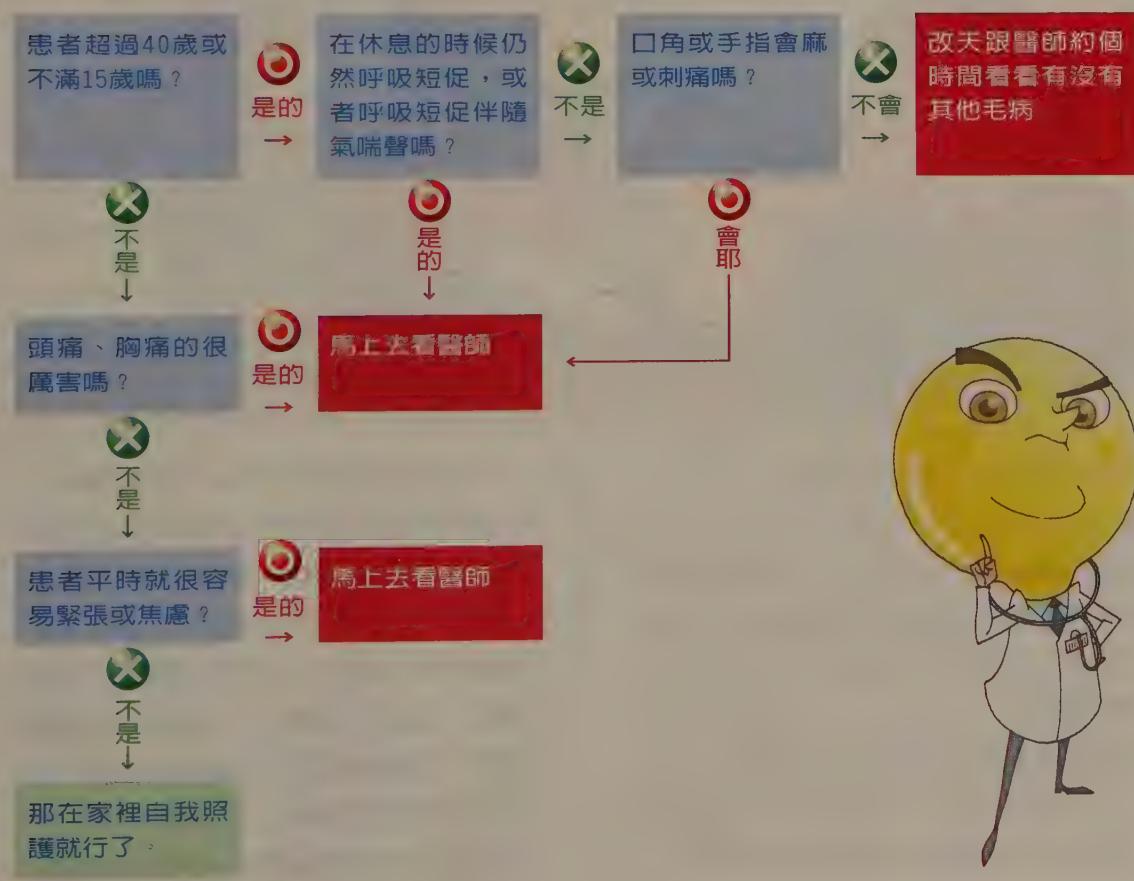
| 我該怎樣照護自己？|

- 緩和自己的情緒，把呼吸放慢。
- 以往也有嘗試以紙袋或塑膠袋蓋住口鼻，反覆吸入自己呼出的二氧化碳，希望解除低二氧化碳血症的現象，但因成效不佳與副作用大，且會加重缺氧的恐懼，目前已不建議使用。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 若情緒無法有效的緩和下來，而且無法配合減慢呼吸次數，甚至已意識不清，那就只好送醫治療。

當過度換氣症候群症狀發生時，可同時評估以下狀況決定是否送醫。



| 蜂叮 Bites and Stings |



醫生，我有問題

我兒子被蜂螯到，痛得哇哇叫，腫起來的地方可以冰敷嗎？

立刻要做的事

用鑷子把尾刺或毒針拔除，再冰敷。



| 被蜂叮會有哪些狀況？|

定義：

被蜂叮或咬皆屬蜂叮，主要的重大傷害以虎頭蜂（胡蜂）螯傷為主，其中以黑腹胡蜂毒性最強。

臨床表現：

其臨床表現主要分為下列三種：

1. 非過敏性反應：被叮咬的地方會出現疼痛、刺激感、癢及紅腫的症狀。

而大多的症狀會在數小時內緩解。

2. 毒性反應：常發生在被多次叮咬之後（多於50次），這是因為毒素的累積而引起，它的症狀包括水腫、倦怠感、嘔吐、腹瀉、頭痛、低血壓、抽筋、意識不清及急性腎衰竭；少數病人還會有延遲性反應，包括溶血反應、凝血異常、血小板減少、橫紋肌溶解、肝功能異常及

瀰漫性血管內病變等。

3.過敏反應：只對毒素中的物質過敏所引起，局部反應及全身性過敏反應皆可見，包含蕁麻疹、血管水腫、上呼吸道水腫、氣喘、支氣管緊縮等等類似氣喘反應，嚴重者會引起低血壓、休克而死亡。

| 要怎麼預防才好？|

從虎頭蜂的生活史來說明，新蜂王大約從三至四月開始建立它的巢穴，蜂巢逐漸增大，族群逐漸增多，到了四、五月份可能增加到千餘隻，到了九至十一月份時蜂群已增加到近萬隻，此時蜂群較不穩定，一方面幼蟲生產過多，食物需要量增大，但野外食物來源卻漸漸減少，幼蟲可能因發育不良而死亡；另一方面有新蜂王產生，新勢力形成，使得蜂群的攻擊性變強，最容易發生蟄人的情形。

一般人要注意的，首先就是避免蜂蟄，尤其是在蜂群最多、最不穩定的九至十一月。避免用化妝品、香水、髮膠，穿深暗色衣服，穿貼身而不寬鬆的衣服，都可以減少被蜂蟄的機會。

當您發現自己被一隻虎頭蜂盯上的時候就必須注意，不要隨便亂動，觀察附近是否有蜂巢，靜靜離開，不要讓牠認為您有敵意，否則一旦被攻擊，很可能就是一大群。如果附近只有一

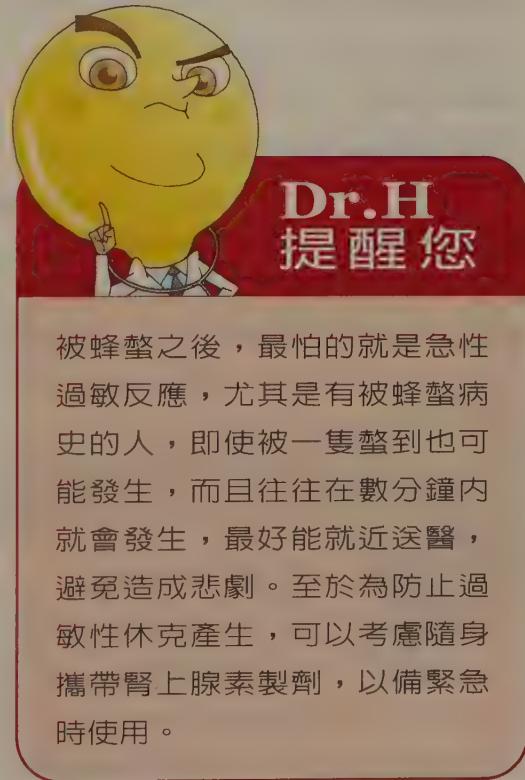
隻但不幸被蟄，就要趕快離開現場，避免被後來的一群虎頭蜂趕上。

| 我該怎樣照護自己？|

以症狀治療為主，可以冰敷患部，服用抗過敏藥物、止痛藥物等。而在拔除具毒性的尾刺時，由於其上有毒囊，為避免拔除時擠破，要避免直接以手拔除，而需以刀片鈍部或鑷子慢慢拔除。

| 什麼時候需要找醫師？|

有上述嚴重的全身性過敏反應及毒性反應時，應尋求醫療幫助。



| 蛇咬傷 Snake Bites |



醫生，我有問題

我看有人被毒蛇咬到，會用嘴巴去吸毒液，這樣對嗎？

立刻要做的事

保持冷靜，記住蛇的特徵，使用彈性繩帶包紮患部。

| 被蛇咬傷會有哪些狀況？|

定義：

台灣毒蛇大致依其傷害機制可分為下列三種——

出血性毒蛇 龜殼花、青竹絲、百步蛇（毒性最強）

神經性毒蛇 雨傘節、眼鏡蛇

混合性毒蛇 鎖鏈蛇

臨床表現：

出血性毒蛇 主要以肢體腫脹為主，此外會出現水泡，偶有血泡，致死率極低。應注意肢體腫脹引起的腔室症候群（局部血流不好而造成附近組織壞死）。百步蛇的臨床表現則要加上出血性傾向，可見血小板下降，凝血時間延長。

神經性毒蛇 以神經麻痺為主要症狀，病人會出現眼瞼下垂、流口水、肢體無力等表現，病人會因橫膈膜、呼吸肌麻痺而造成呼吸衰竭而死。此外，眼鏡蛇在咬傷處會造成局部組織的壞

死及損傷。

其他 鎖鏈蛇則是除了以上表現之外，還會造成急性腎衰竭。

| 要怎麼預防才好？|

1. 不要抓蛇或逗蛇玩。
2. 在毒蛇出沒地區活動，最好穿皮靴或厚長褲，不要赤腳或只穿拖鞋。
3. 在尚未看仔細、確認有沒有蛇之前，不要空手伸入中空的樹叢、濃密的雜草堆或翻動石塊。
4. 跨過石塊或木頭等物，應注意防備另一側可能有毒蛇棲息。
5. 露營時應選擇空曠而乾燥的地區，避免札營於雜物堆附近，晚上應升起營火或火炬於營帳周圍，尤其是夏天的夜晚。
6. 大部分毒蛇都是游泳高手；在毒蛇常出沒地區，不要涉水或游泳，以防被水中毒蛇咬傷。
7. 蛇類喜歡棲息的地方如：草堆、石

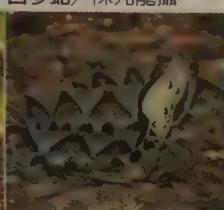
龜殼花／林德恩攝



赤尾青竹絲／林德恩攝



百步蛇／陳元龍攝



眼鏡蛇／陳元龍攝



雨傘節／陳元龍攝



縫、枯木、竹林、陰濕處、溪邊等，經過時應特別注意。

| 我該怎樣照護自己？|

要避免一般常犯的錯誤，譬如：不要切開傷口，也不要嘗試用嘴巴吸出毒液；局部注射抗毒血清也不在建議範圍內，因為可能造成肢端壞死，而且局部的吸收狀況常常不佳，會影響療效；電棒的使用也不被贊同。

初步處置的建議：

1. 保持冷靜，記住蛇的特徵。
2. 脫掉戒指、手鐲、手錶等物品。
3. 使用彈性繩帶包紮患部，鬆緊度以能夠插入一根手指頭為原則，目的是減少毒液經由淋巴回流，並避免產生患肢缺血症狀，這點對於神經性毒蛇的咬傷尤其重要。
4. 初步處置後，應儘速送醫，接受必

要的治療。

| 什麼時候需要找醫師？|

凡是被蛇咬傷都應該尋求醫師治療，蛇的辨別與確認極為重要，應盡量記住蛇的特徵，以利給予抗毒蛇血清。使用正確的抗毒蛇血清(量及種類)是毒蛇咬傷最決定性的治療。台灣抗蛇毒血清全由預防醫學研究所生產及發售，目前市面上有三種抗蛇毒血清製品出售：

1. 出血性抗蛇血清：可對抗龜殼花及青竹絲咬傷。
2. 神經性抗蛇毒血清：可對抗雨傘節及眼鏡蛇咬傷。
3. 抗百步蛇血清：可對抗百步蛇咬傷。至於六價抗蛇毒血清，可對抗六種常見毒蛇，目前只用在鎖鏈蛇咬傷病人，並未上市。

Dr.H 請您這樣做

大家一定要謹記，凡是被蛇咬傷都應該尋求醫師治療，必要時請聯絡台北的預防醫學研究所 (02-23516478轉25)、台北榮總毒藥物諮詢中心 (02-8717121)、台中榮總急診毒物科 (04-23592539) 及高醫毒藥物諮詢檢驗中心 (07-3121101轉7563)。



| 流鼻血 Nosebleeds |



醫生，我有問題

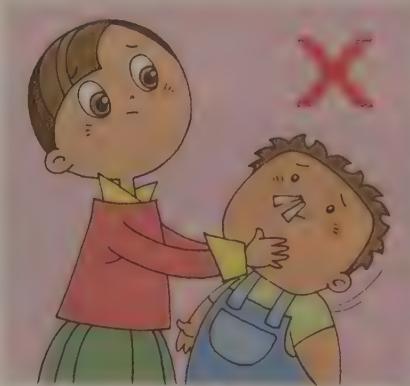
流鼻血時，我把頭往後仰，護士阿姨說這樣是錯的？

亞弟要做的事

採坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊5至7分鐘，可幫助止血。



流鼻血時正確的姿勢：頭稍微前傾



流鼻血時錯誤的姿勢：頭往後仰

| 會有哪些狀況？ |

定義：

鼻腔黏膜中的微細血管分布很密，是很敏感且脆弱的，容易破裂而導致出血。流鼻血是一種相當常見的症狀，它可以出現在各種年齡層、各種時間和季節。

臨床表現：

大部分的鼻腔黏膜出血會由鼻孔流出，同時也可能因姿勢不對而發生鼻血倒流至口腔或食道，甚至氣管，而引發窒息的危險。

造成原因：

鼻子發炎、鼻子癢（如鼻過敏、鼻竇炎）而時常挖鼻孔、擤鼻涕、打噴嚏及用力咳嗽等，是造成鼻子反覆出血的原因。車禍、打架、被球擊中鼻部等引起的鼻部外傷也會流血。也有因為凝血功能受損而流鼻血，如白血病（血癌）、血友病、肝功能不全等。還有腫瘤也會造成鼻出血，其中以鼻咽

癌最常見。

結果：

流鼻血的量可多可少，少到鼻涕裡只夾雜一點血絲；多的話，還可能會因為流血過多而引起休克；經常反覆出血則會造成貧血。

| 要怎麼預防才好？|

1. 減少挖鼻孔、擤鼻涕的動作，如有鼻過敏、鼻竇炎的現象也要提早治療。
2. 控制血壓，選擇低脂、低膽固醇的食物。
3. 增加空氣濕度。
4. 補充維他命C。
5. 戒菸，避免鼻腔黏膜乾燥，引發流鼻血。
6. 少吃富含水楊酸的食物，包括咖啡、茶、杏仁果、蘋果、杏果、藍莓、黑莓、小紅莓、薄荷、櫻桃、葡萄、

葡萄乾、桃、梅、蕃茄及黃瓜。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 發生流鼻血時，應以坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊5至7分鐘，可幫助止血。
2. 以去充血劑或鼻腔噴液將棉花沾濕，塞入鼻孔可幫助止血，白醋也行。
3. 鼻根部（即兩眼之間）的局部冰敷可促使血管收縮，減少流血。
4. 血液凝結後，將形成血塊結痂，此時最好不要挖鼻孔，以免剝落結痂，造成鼻血復發。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果時常發生非外力引起的自發性出血。
2. 如果一直無法順利止血的話，就要立刻送醫。

Dr.H 提醒您

流鼻血時什麼姿勢才正確？

一般人都有一個錯誤的習慣，將頭向後仰，鼻孔朝上，然後用衛生紙把鼻孔塞住。這樣會使鼻腔內已經流出的血液因為姿勢及重力的關係向後流到咽喉部，血液會被吞嚥入食道及胃腸，刺激胃腸黏膜產生不適感或嘔吐，而且也容易嗆入氣管及肺臟內，堵住呼吸氣流造成危險。

最好是坐姿，頭稍微前傾，用手指捏住鼻翼兩側，持續壓緊5至7分鐘，就有助止血。



| 耳內異物 Objects in the Ear |



醫生，我有問題

好癢啊！小蟲跑進耳朵，我該怎麼把牠挖出來？

立刻要做的事

不要緊張，到黑暗處，將手電筒對著耳孔，小昆蟲看到光就會跑出來。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

可分為動物性及非動物性兩類，不論是什麼種類的物質或以什麼方式進入外耳道，都稱為耳內異物。

臨床表現：

大的異物可能引起聽力障礙，產生耳鳴、耳痛、暈眩和反射性咳嗽。豆類遇水膨脹可刺激外耳道皮膚發炎、糜

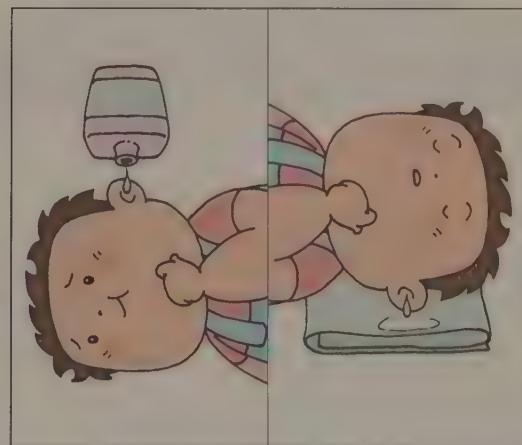
爛和感染；異物嵌在耳道的骨性部分時會有劇烈的疼痛；進入耳道的動物性異物爬行時，會使人感到難以忍受的耳鳴和耳痛；若異物深入耳內會使鼓膜受損。

造成原因：

動物性異物是指小昆蟲爬入或飛入外耳道；非動物性的則多半是小孩子把豆粒、小玩具等放入外耳道。

結果：

暫時失去聽覺，外耳道皮膚發炎、鼓膜受損等。



有時候用光照吸引小蟲無效，也可以將沙拉油或甘油倒入耳道內，浸泡約10分鐘，再試著讓耳內異物隨著油流出來。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 動物性耳內異物通常為意外造成，去郊外時應注意周遭環境及預防小昆蟲進入外耳道。
2. 非動物性耳內異物多為幼兒因年紀小自己所造成，家長或照顧者平日應注意幼兒的行為及玩具等物品的安全性。

3. 不要用木棒、火柴棒掏耳。
4. 預防耳部外傷。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 小蟲侵入時：不要緊張，到黑暗處，用手電筒等的光線照進耳內，小昆蟲就會跑出來。若開始就使用鑷子或挖耳勺來挖取，是相當危險的，會使耳部受傷，同時反而會使小昆蟲往更裡面去。若確定鼓膜無破損的情形下，可將沙拉油或甘油倒入耳道內，浸泡約10分鐘再到耳鼻喉

科醫師處取出異物。

2. 豆狀物進入時：讓有豆狀物的耳朵向下，然後輕輕搖頭，使豆狀物跑出來；如果出不來，就送耳鼻喉科醫師處理。
3. 液體進入時：可以用清潔的棉花棒來擦拭。

| 什麼時候需要找醫師？|

以上方法無效時，應儘速就醫，請耳鼻喉科醫師幫忙取出異物。特別是幼兒，更應及早處理，以免傷害耳道內部。



小蟲跑進耳朵內，不要緊張，到黑暗處，用手電筒等的光線照進耳內，小蟲就會跑出來。

| 意外中毒 Poisoning |



醫生，我有問題

我兒子跟人家打賭，竟然吞下洗衣粉，我該怎麼辦？

立刻要做的事

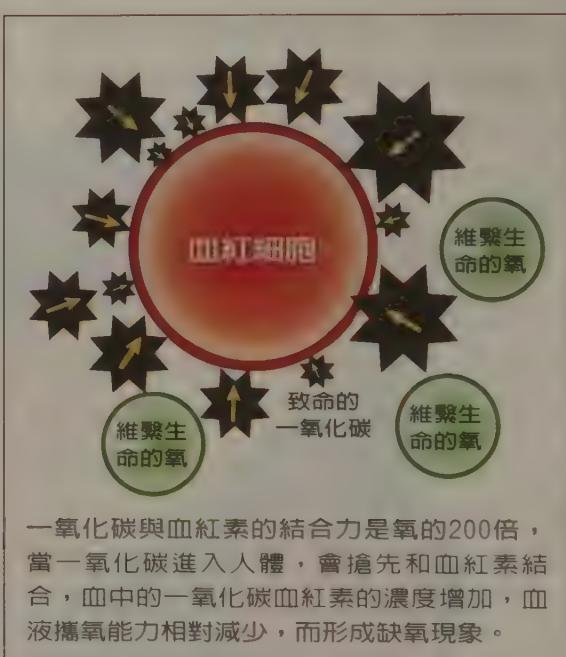
馬上打電話給毒藥物中心諮詢，切記不要催吐。

| 意外中毒會有哪些狀況？|

根據統計超過一半以上的中毒事件是發生在小於六歲的孩童身上。而最常發生意外中毒的地方是在家中，因此預防中毒非常重要。依中毒原因可分為：意外、自殺、職業因素、醫療意外或併發症。

| 要怎麼預防才好？|

1. 搞清楚家裡哪些物質可能有毒？
 - A. 任何藥物。
 - B. 清潔劑如洗衣粉、洗碗精、去污粉、鹽酸、漂白水等。
 - C. 含有機溶劑之碳氫化合物包括傢俱亮光漆、油漆、指甲油、去指甲油劑、修正液、樟腦油、精油等。
 - D. 農藥及環境衛生用藥，包括殺蚊、殺蟑、殺蟻、殺鼠等液狀、粉狀、或餅狀的藥劑；家中常見的有毒植物如萬年青、夾竹桃等。



- E. 汽車臘與地板臘。
- F. 細小物件如牙簽、銅板、鈕扣電池、牙線棒等都可能誤食。
2. 將所有可能中毒的物質收在孩童不易開啓的櫃子裡，對可能致死的農藥、有機溶劑、強酸、強鹼最好擺在上鎖的儲存櫃裡，或放在幼兒拿



確認家裡的熱水器、瓦斯爐是由專業人員真正確安裝，而且有定期檢修，可以避免意外中毒。

不到的地方。

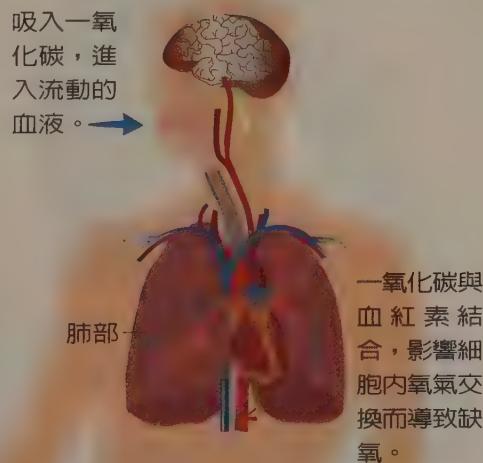
- 3.用不完的汽油、農藥、有機溶劑、強酸、強鹼，要放回原來的容器內。千萬不要裝在任何飲料的瓶子中，造成誤食中毒，甚至致死。
- 4.確定所有燃料燃燒裝置例如熱水器、瓦斯爐等是由專家正確安裝，而且有定期檢修。所有煙霧或瓦斯偵測器，都要定期檢修。
- 5.若身邊的人出現情緒沮喪、焦躁不安、注意力渙散等類似憂鬱症症狀時，要主動關心其情況，並注意是否有自殺念頭或行為。
- 6.在工作場所務必遵守安全守則，以避免意外發生。

| 我該怎樣照護自己？|

- 1.最好馬上打電話給毒藥物中心諮詢。台北榮總毒藥物諮詢中心等電話請見第69頁。
- 2.不要催吐，因會引起更大的傷害或是造成呼吸道阻塞而死亡。
- 3.在中毒的治療中，告訴醫生正確的病史相當重要，因此在忙亂中應將可能引起中毒的物質及其包裝盒、藥瓶及說明書帶到醫院，以利診斷及治療。
- 4.若為皮膚及眼睛中毒可先用清水或生理食鹽水沖洗，再行送醫。

| 什麼時候需要找醫師？|

有任何不適、意識變化，或有任何可能潛在危險性時都應該立即送醫。



| 休克 Shock |



醫生，我有問題

發生休克，在送醫之前，我能做什麼？

立刻要做的事

患者平躺，頭部偏向一側，保持呼吸道暢通，腳部以毛毯等物墊高。

| 休克會有哪些狀況？ |

定義：

一般民衆對於休克的概念仍然不太了解，有人認為休克就是失去意識，有人認為沒有脈搏呼吸才是休克；然而

在醫學上，休克是一種因疾病引發的特定臨床表現。休克是因為循環功能障礙，而引發組織血液灌注量不足，導致各種器官功能異常的結果。

臨床表現：



雙腿高於身體的姿勢有助維持
主要器官的血液供應量

患者主要的臨床表現是臉色蒼白、皮膚濕冷、血壓下降、心跳加快、脈搏淺快、尿量減少、神志煩躁不安或表情淡漠甚至昏迷等。

造成原因：

因休克機轉不同而有以下的原因——

1. 低血量性休克：如外傷造成大出血、上消化道出血。
2. 心因性休克：如嚴重心肌梗塞及心律不整。
3. 敗血性休克：細菌病毒感染。
4. 過敏性休克：如藥物過敏、或遭蜜蜂叮咬引起。
5. 神經性休克：高位脊髓（頸部及胸部）麻醉或損傷等引起。

結果：

因成因不同而有各種不同結果，如未給予緊急處置，嚴重者會有死亡的危險。

| 要怎麼預防才好？|

因成因不同，且多屬緊急狀況，比較難以預防。平日應該多注意日常保健及規律生活，就可能降低發生緊急休克的機率。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 使患者採平躺姿勢，頭部偏向一側，保持呼吸道暢通，腳部以毛毯、木箱等物墊高。
2. 鬆開頸部及胸部的衣物束縛。

3. 蓋毛毯保暖（不建議使用熱水袋，避免因皮膚血管擴張使血液流向皮膚，使器官缺血嚴重）。
4. 依休克的不同原因加以處理，如出血者給予止血、骨折時則固定患肢以減輕疼痛。
5. 患者如果口渴，就用濕棉籤擦嘴唇，不建議直接給水或飲料。
6. 立刻送醫處理。

| 什麼時候需要找醫師？|

只要患者有休克的表現，就應該立即送醫，進一步釐清休克原因，並給予適當治療。



Dr.H 提醒您

謹防小孩休克

在小孩身上，不止嚴重受傷時的失血會導致休克，因為嘔吐、腹瀉或長期生病等情況都可能造成休克。當孩子休克時，他的主要器官沒辦法從血液中獲得足夠的氧氣，身體組織可能會受到無法挽回的傷害，這就是為什麼孩子受傷或者病得很嚴重的時候，一定要緊急送醫的原因。

| 脊椎和脊髓創傷 Spinal Injuries |



如果不小心滑跤，脊椎受傷了，別人該怎麼幫我？

立刻要做的事

主要是固定病患，穩定病人的情況，儘快送醫。

| 會有哪些狀況？|

定義：

脊椎是由一連串的椎骨與椎間板聯合，椎骨中有神經組織通過，負責肢體與軀幹各種功能的神經路徑，有如電纜（白質）及轉接站（灰質），自受傷部位以下的肌肉運動與感覺，將受到不同程度的功能喪失。

臨床表現：

當受傷後頭、頸、背會疼痛，並有肢體喪失知覺或無法控制肢體的運動時，就應警覺有可能是脊椎受傷了。



另外，嚴重頭、背痛者，即使沒有感覺的或運動的障礙，也應該當做相同的情況處理。嚴重的傷害可以導致下列的症候群——

- A. 脊椎休克：發生病灶以下部位出現肌肉無力癱瘓、無反射性活動、所有感覺消失。
- B. 神經性休克：若是受傷部位為頸椎、胸椎處，會產生呼吸困難、低血壓、心跳過慢、體溫過低、麻痺性腸阻塞、少尿、尿溢流及便秘等。
- C. 自主神經反應過度：主要是第六胸椎以上受創的病人，特徵是陣發性高血壓、搏動性頭痛、噁心、嘔吐、心跳過慢、大量出汗等。

| 要怎麼預防才好？|

脊髓創傷主要來自外力（意外事件），最常見的有：職業傷害、車禍、運動傷害、暴力等等。所以日常生活與工作時要注意：

1. 防止從高處墜落：包括遵守工作場所的安全規定，如使用安全繩帶、防墜網；爬高時注意梯子或支撐物的穩固。
2. 避免車禍：開車不超速，駕車繫安全帶，騎車戴安全帽，喝酒不開車。
3. 預防跌倒：例如房間裡的障礙物、潮濕地板、浴室和廚房等，都要小心。
4. 運動時，適當使用護具。

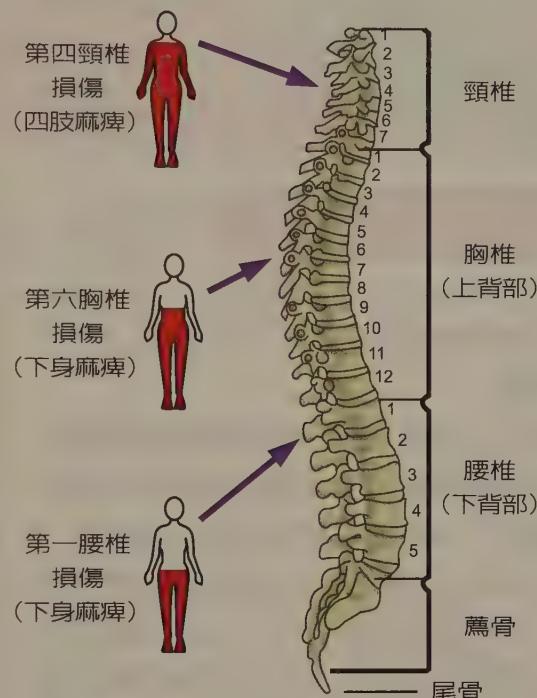
評估與檢查的重點： 脊椎本身和神經檢查

1. 對脊椎進行觸診以評估壓痛、移位等，要注意的是儘管沒有壓痛，但仍可能有骨折。
2. 神經檢查要包括運動功能、感覺功能、位置感覺、震動感覺和直腸檢查。若病人昏迷，唯一的線索可能是直腸肛門張力不足。
3. 陰莖持續勃起，深部肌腱反射消失或橫膈式呼吸。
4. 如果有脊椎損傷可能，我們必須要照脊椎X光片檢查，必要時進行電腦斷層或磁振造影(MRI)的檢查。

我該怎樣照護自己？

主要是固定病患、穩定病人的情況，避免在搬運送醫途中造成更嚴重的傷害。所以當懷疑胸腰椎損傷時，應將病人用皮帶捆在一張長的木板（或特製的背板）上，長或短的脊椎板也可

受傷的程度與麻痺癱瘓的範圍(紅色部分)



用在可能有頸椎受傷的病人，此時病人的前額以帶子捆紮在背板上以免頸部屈曲；另外若手邊有頸圈，也要拿來固定使用，若無頸圈或受傷者為小孩子則可以利用點滴的塑膠軟袋在頸部兩旁固定，要非常注意避免不適當的固定或牽引而使病情惡化。此外脊椎損傷的病人需注意其他合併的創傷，而脊髓損傷的下方失去痛覺，也容易使其他損傷沒被查覺出來。然後儘快送醫治療。

| 肌肉拉傷、關節扭傷、脫臼及骨折 |
Strains, Sprains, Dislocations, and Fractures |



醫生，我有問題

拉傷之後，馬上冰敷，真的有效嗎？

立刻要做的事

固定傷處，防止再次傷害，再冰敷，減少腫脹。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

當外來力量超越人體組織所能承受的機械強度時，便會造成肌肉、肌腱、韌帶、關節囊或骨骼部位的傷害。

A. 拉傷：肌肉或其肌腱的傷害稱為拉傷，可以分為第一度、第二度及第三度。第一度的肌肉傷害其肌肉纖維幾乎沒有什麼斷裂；第二度傷害則有部分斷裂現象；第三度傷害則肌肉完全斷裂。第三度的傷害需儘快以外科縫合方式治療，否則經過兩個月之後就不可能恢復。

B. 扭傷：關節周圍的韌帶發生斷裂，稱為扭傷。

C. 脫臼：形成關節的骨頭發生移位，而造成關節功能喪失，稱為脫臼。

D. 骨折：就是指骨頭有裂傷或斷裂的現象。

臨床表現：

首先受傷的地方會腫脹、疼痛（組織

發炎），開放性骨折還會造成出血、傷口發炎感染、神經或肌肉受損等。另外因腫脹、疼痛使肌肉無法活動，久而久之也會造成肌肉萎縮及關節僵硬。

造成原因：

不正常的外力為主因，包括：車禍、高處墜落等。另外也有因運動而產生身體特殊傷害的情形。

結果：

適當的急救處置，加上後續的臨床醫療，均可使大部分的傷害獲得痊癒及改善。但也要注意嚴重的併發症，包括：細菌性骨髓炎、大出血後的休克現象、神經受損後的肌肉萎縮、感覺異常，有些受傷部位因肌肉韌帶較脆弱容易發生再次傷害。

| 要怎麼預防才好？ |

其實意外災害防不勝防，除了減少到危險場所外，從事危險的工作或運動時更要小心注意，其中包括：

1. 要有足夠的基本保護措施及防護具，例如：頭盔、護膝、護踝。
2. 應有充足的睡眠、不可飲酒以預防精神不濟或注意力不集中。
3. 從事運動前應先熱身及伸展四肢。
4. 不在體能狀態不佳時，勉強運動。
5. 受傷後切勿隨便找跌打師父推拿，不當的按摩常致使傷勢惡化。

| 我該怎樣照護自己？|

處理骨骼肌肉的傷害，有一個由五個縮寫字頭組成的PRICE原則。

1. P=Protection (保護患部)：防止再次傷害，而使傷害加劇。可使用貼紮或是繩帶包紮做固定。
2. R=Rest (休息)：要求運動員停止受傷部位的運動。受傷後好好休息可以促進較快的復原。
3. I=Ice (冰敷)：冰敷袋置於受傷部位，受傷後48至72小時內進行，並嚴禁推拿、按摩與熱敷。每隔2至3小時冰敷20至30分鐘，可使微血管收縮，減少局部發炎反應。
4. C=Compression (壓迫)：壓迫使傷害區域的腫脹減小。以彈性繩帶包紮於受傷部位，例如：足、踝、膝、大腿、手或手腕等部位，以減少內部出血。包紮壓迫時，從傷處幾吋之下開始往上包，大約以一半左右做螺旋狀重疊，以平均而加點壓力的方式逐漸包上，但經過受傷

的地方則較鬆些。必須觀察露出腳趾或手指的顏色，當疼痛、皮膚變色、麻痺、刺痛等症狀出現，表示包太緊，應解開彈性繩帶重包。要避免腫脹，就應維持使用彈性繩帶包紮18至24小時。

5. E=Elevation (抬高)：抬高傷部加上冰敷與壓迫，可以減少血液循環至傷部，避免腫脹。傷處應高於心臟部位，而且儘可能在傷後24小時內，都抬高傷部。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 骨折或脫臼經過緊急處理後就應該就醫。
2. 扭傷或拉傷後如自覺症狀有惡化或自己沒有把握時。



Ms.葉 有話要說

冰敷要防止凍傷喔！

冰敷的時候，皮膚的感覺會有四個階段：冷→疼痛→灼熱→麻木，當變成麻木時就可以移開冰敷袋。不要讓冰袋直接接觸皮膚，以溼掉的彈性繩帶或冰毛巾保護皮膚。冰敷會使血管收縮，減少傷處的腫脹、疼痛及痙攣。

| 中風 Stroke |



醫生，我有問題

聽說中風沒有處理好，會變阿達， 有這麼嚴重嗎？

立刻要做的事

保持鎮定，鬆開束縛頸部或胸部的衣物，保持呼吸道暢通，維持側臥，儘速就醫。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

俗稱的中風，指的就是突發性的腦血管疾病。因為腦血管阻塞或腦血管破

裂而造成突然的大腦局部或全部的功能失調，腦部組織受到壓迫或得不到足夠的血液灌流，而導致機能受損或壞死。

臨床症狀：

通常中風是突然發生的。其症狀進行快速，輕者可以使人半身不遂或言語失常，嚴重的可能當場死亡。身體受到腦中風所影響的部位大多為相對於腦部的另一側。多數症狀為臉部或一側肢體突然感到無力或麻木、突然出現不明原因的頭痛、頸部僵硬、突然視力模糊、多重影像或是一隻眼睛一邊視野看不到、無法言語或了解他人所說的話、平衡困難或頭昏眼花。

造成原因：

會造成中風的原因，簡單的說有下列三種：第一就是供應腦部血流的血管產生狹窄、阻塞，特別是頸動脈及其分枝的血管。動脈粥樣硬化是因血液中膽固醇在動脈內壁形成脂肪沉積，

腦中風的三種成因

腦血栓



腦栓塞



腦出血



這便是造成血管變窄最主要的原因。第二就是從心臟或頸動脈腔壁上掉落下來的血栓或動脈粥狀硬化剝落的碎片，塞住了腦部血管。第三就是腦部血管的破裂。

結果：

一旦發生腦中風，不僅急性期的醫療照顧支出增加，一般來說，腦中風的患者除嚴重致死外，或多或少都會有後遺症出現，僅少數病人可恢復到原先狀態，絕大數病人都需要有人照顧，成為家庭與社會的沉重負擔。

| 要怎麼預防才好？|

1. 均衡的飲食：少鹽、少糖、少油、少吃動物性油脂及內臟。
2. 高血壓、糖尿病、心臟病患者應按照醫師的指示悉心配合治療。
3. 不抽菸且不過量飲酒。
4. 規律的運動。

5. 養成良好的生活習慣，定期健康檢查。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 家屬應保持鎮定。
2. 鬆開患者束縛頸部或胸部的衣物，取出假牙。
3. 保持呼吸道暢通，維持側臥，不餵食任何東西。
4. 若有抽搐情形，把毛巾捲起來放入口中，以防止咬傷舌頭。
5. 儘速送醫。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 儘速就醫是成功治療中風的關鍵因素，不要等待是否症狀會消失才就醫。所以一有症狀仍應儘速就醫查明。
2. 不要輕忽前兆：如果您有暫時性局部缺血性發作的出現，或是無法確定是不是，都請您儘速找醫師。

Dr.H 提醒您



中風不是全然沒有前兆的，有時中風的症狀「忽現忽沒」，有些人會經歷一次或數次因為灌流不足而引起的短暫症狀，例如半邊肢體或臉部的麻木或無力，突然間單眼視力的惡化、突然間聽不懂人家說的話、突然間暈眩或站不穩等。這些症狀通常持續數秒至30分鐘，我們稱為暫時性局部缺血性發作。

所以，不要輕忽這個前兆，如果您出現了上述的症狀，或是無法確定是不是，都請您儘速找醫師。

請您於讀完第30頁至第83頁後，接受下列
24道題的挑戰，檢測您的健康實力。

Let's Go!!



健康達人大挑戰 之 第1關

1.()所有預防接種的疫苗都可以同時接種嗎？

- 1.當然囉！所有疫苗都可以同時接種。
- 2.不可以，像日本腦炎疫苗就不可與B型肝炎疫苗同時接種。

2.()全民健保有提供健康篩檢服務嗎？

- 1.有，在不同的年齡階段有不同的檢查服務。
- 2.完全沒有。

3.()我很想戒菸，有專門的戒菸門診可以幫助我嗎？

- 1.許多醫療院所都有國民健康局補助的戒菸門診。
- 2.自求多福吧！

4.()預防牙周病，最重要的事情是什麼？

- 1.勤漱口。
- 2.學習正確的刷牙方法。

5.()被貓狗咬傷，立刻要做的事情是什麼？

- 1.立即以肥皂及清水，徹底清洗傷口。
- 2.應該先擦藥。

6.()喘不過氣來、呼吸很困難的時候，立刻要做的事情是什麼？

- 1.原地踏步，保持規律的呼吸。
- 2.保持能夠順暢呼吸的姿勢休息，等情況比較和緩再到醫院檢查。

7.()心肺復甦術(CPR)應該在幾分鐘內進行，可以提高患者的存活率？

- 1.4分鐘。

2.10分鐘。

8.()嗆到的時候，如果病患仍有呼吸，以下何者是正確的？

- 1.應鼓勵他咳嗽，但避免拍打他的背部。

- 2.應鼓勵他咳嗽，並拍打他的背部。

9.()發生燒燙傷時，應該馬上怎麼做？

- 1.在傷口塗消炎粉或醬油。
- 2.用大量清水沖洗傷口。

10.()照護瘀血，冰敷與熱敷的順序哪一個才對？

- 1.受傷後48小時內立刻冰敷，之後則改為熱敷。

- 2.受傷後48小時內立刻熱敷，之後則改為冰敷。

11.()被電到了，第一件事該做什麼？

- 1.趕快用手把人拉開。
- 2.斷絕電源。

12.()頭部外傷的時候，喝水有沒有顧忌？

- 1.水分勿攝取過多，維持平日八成即可。

- 2.喝水愈多愈好。

13.()有幾成的心臟病發作主因是抽菸？

- 1.30%
- 2.20%

14.()中暑的時候應該立刻做的事：

- 1.給病患喝冰水去暑解渴。
- 2.把病患移到陰涼的地方。

15.()只有老人家容易發生過度換氣症候群？

- 1.是的，因為老人家心臟不好。
- 2.什麼年齡都可能發生，尤其遇到情緒起伏大的時候。

16.()被虎頭蜂叮到應該怎麼辦？

- 1.用鑷子把尾刺或毒針拔除，再熱敷。
- 2.用鑷子把尾刺或毒針拔除，再冰敷。

17.()有人被毒蛇咬到，應該怎麼做？

- 1.用嘴巴去吸毒液。
- 2.保持冷靜，記住蛇的特徵，使用彈性繩帶包紮患部。

18.()流鼻血時，我的頭應該怎麼擺？

- 1.當然是往後仰，鼻血就不會流出來。
- 2.應該稍微往前傾，用手指捏住鼻翼兩側。

19.()小蟲跑進耳朵，我該怎麼讓牠出來？

- 1.到黑暗處，將手電筒對著耳孔，蟲會循光跑出來。
- 2.用耳耙子把蟲挖出來。

20.()最常發生意外中毒的地方在哪裡？

- 1.在辦公室。
- 2.在家中。

21.()發生休克，在送醫之前，應該怎麼做？

- 1.患者平躺，頭部偏向一側，保持呼吸道暢通。
- 2.患者平躺，頭部朝上，保持呼吸道暢通。

22.()照護脊椎受傷的人，最要注意什麼事？

- 1.固定病患，穩定病人的情況，避免在搬運送醫途中造成更嚴重的傷害。
- 2.趕快給他擦止痛藥。

23.()拉傷之後，應該怎麼做才對？

- 1.先冰敷，再固定傷處。
- 2.先固定傷處，再冰敷。

24.()下列哪一個是造成中風的原因：

- 1.肩膀過於僵硬。
- 2.供應腦部血流的血管產生狹窄、阻塞。

算一算您的健康分數有多高？

答對題數

24題統統答對

您的成績表現



偶像！您有機會成為健康達人，請再接再厲。

23~14題



還不錯啦！請把答錯部分的文章再讀一遍，您應該會更好。

13題以下



您的健康知識需要加強喔，請專心把全部內容再讀一遍，加油！加油！加油！

要繼續接受挑戰嗎？請翻至第128頁，歡迎勇闖第二關！





PART 4

DISEASES 疾病與治療
and Treatments



| 腹痛 Abdominal Pain |

醫生，我有問題

聽說肚子痛不一定是胃腸的問題，
真的嗎？

告訴醫師您的肚子到底哪裡痛？

找到痛點的定位，就可以很清楚地告訴醫師您到底哪裡痛？不再痛得不清楚，只會說我的肚子痛。

痛點的定位兩種方式可以表示，一種是十字座標法，一種是三段法。

十字座標法
以肚臍為中心點畫出十字，共有四個方位。

右上 左上
右下 左下

三段法
肚臍為中段，上段是上腹部，下段是骨盆區域。

上腹部
中段
骨盆區域

| 會有哪些狀況？|

定義：

腹痛是指在人的身軀前方，由肋骨下沿到骨盆腔恥骨之間發生的疼痛，是一般民衆尋求醫療照護常見的原因，有高達4%～10%的成年人到急診求診是因為腹痛。腹痛的原因非常複雜，有些只是輕微的胃腸炎，卻也有可能是導致生命危險的病症如腹膜炎及腸阻塞等。所幸，大部分的腹痛可以經由適當的處置得到緩解。

造成原因：

腹痛的成因較為複雜。文內無法將各位讀者訓練為專業人員，主要的重點在於教導讀者如何初步區分腹痛可能的成因，並判斷腹痛的嚴重程度。

臨床表現：

可以將腹痛分為全腹劇烈疼痛和定位較明顯的疼痛，如果有伴隨發燒或腹瀉嘔吐者，通常是感染所造成。如果腹痛局限在某個部位，突然發生而且持續疼痛，並伴隨腹部壓痛及反彈疼痛，通常這類型的疼痛反映內臟器官

的問題，例如盲腸炎、胰臟炎、憩室炎或膽囊疾病。

| 我該怎樣照護自己？|

大部分的腹痛可以經由簡單的居家自我照護，使症狀緩解而不需找醫師。一般來說，自我照護偏重於其他伴隨疼痛的症狀，然而，在進一步處置之前，請您務必參閱本書其他包括相關症狀的部分。

如果只是單純性的腹痛，可以嘗試下列方法：

1. 休息直到感覺比較好一些。
2. 補充足夠的水分及電解質，以避免身體脫水或電解質不平衡。可以試著使用運動飲料，分成多次小口小口進食，對於解除腹痛的效果比一

次大口喝要好。

3. 咖啡、含酒精類飲料、太鹹太辣的食物都應避免。在腹痛期間最好少量多餐，儘可能選擇柔軟易消化的食物，例如白稀飯及白吐司。

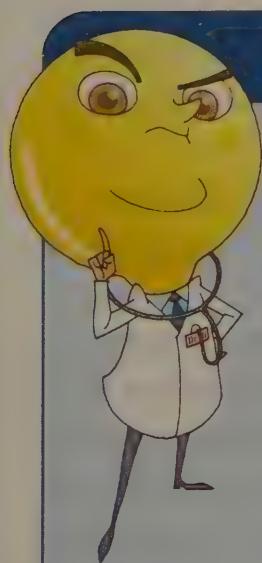
| 什麼時候需要找醫師？|

下列情況，如果經過自我照護仍未改善，就要請教您的家庭醫師了。

1. 持續性的嚴重腹痛。
2. 腹部絞痛持續超過24小時，經過自我照護仍未改善。
3. 感覺腹痛不像單純的腹部肌肉拉傷，例如咳嗽或移動身體時會加重疼痛程度。
4. 任何腹痛持續超過72小時。
5. 伴隨發高燒或嚴重的腹瀉嘔吐者。

Dr.H 提醒您

有些腹痛的成因有致命的危險，如果出現下列症狀，請立即到急診處置。

- 
1. 有危及生命現象的腹痛，例如：休克現象（低血壓合併組織灌流不足，通常四肢容易冰冷、異常呼吸、或是意識變化及神智不清）。
 2. 上腹痛合併有胸部重壓感，或是合併胸部不適的現象。
 3. 嚴重脫水現象，小便量減少或沒有小便，將皮膚捏起，仍有皺摺無法立即復原，口腔黏膜乾燥。
 4. 因外傷造成的嚴重腹痛。
 5. 嚴重腹痛無法緩解者。

| 便秘 Constipation |



醫生，我有問題】

一天、兩天、三天，就是大不出來， 我可以自己浣腸嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

當糞便乾硬以致排便困難、需用力解出時，稱為便秘，甚至排便後仍感覺需要再次排便。很多人誤解以為沒有每日排便就是便秘，其實並非所有都是每日排便一次，通常從一天三次到一週三次都視為正常，只要排便沒有困難或不適即可。

臨床表現：

排便困難所造成的不適症狀可能包括下腹絞痛、腹部脹氣、噁心想吐等，有時過度用力解便也可能會有肛門出血，過硬的糞便也可能堵住肛門而造成黏液糞便滲漏，而有類似腹瀉或大便失禁現象。

造成原因：

食物在胃腸道消化，營養及水分被吸收後形成糞便。但若喝水或飲食纖維攝取不足、缺乏運動、有排便感覺但常常沒有及時如廁、肛門或直腸黏膜裂傷疼痛而不敢解便、經常使用緩瀉劑以及使用某些藥物以致抑制排便生

理等，都是便秘的原因。大腸急躁症除了常見腹瀉外，也可能出現便秘情況。生活緊張、因工作繁忙或出門在外不敢使用公廁而強忍便意也會造成便秘，這些現代人的生活型態也應特別注意。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 飲食應盡量多攝取纖維，包括水果、蔬菜、粗穀，例如：一份主食中可加10公克粗糠，一人份麥片粥可加兩茶匙小麥麸。同時，避免吃過多甜食或油脂食物。
2. 盡量多喝水，每天至少2000CC（一般茶杯至少八杯），尤其是早晨一定要攝取充分液體。
3. 維持規律運動的習慣，至少應有一個固定步行或快走的活動計畫。
4. 一些市售產品由植物提取不可溶性纖維，服用後使糞便在腸道中膨鬆軟化，可促使腸蠕動，加快大便排出。
5. 督促自己養成定時在某餐飯後如廁

便秘形成的原因



的習慣（例如早餐後）。

6. 有排便感覺時應強迫自己立即上廁所，一旦錯過，糞便就會變得乾硬而不易排解。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 沒有諮詢醫師前，不要自行使用緩瀉劑，必要時可以先服用較輕的軟便劑（如氧化鎂），但不要直接服用礦物油。
2. 嬰幼兒還不會使力解便，可以以溫水坐浴方式放鬆肛門肌肉，協助幼兒排便。

如果上述方法仍不能奏效，可以嘗試一至兩次甘油球浣腸刺激排便。

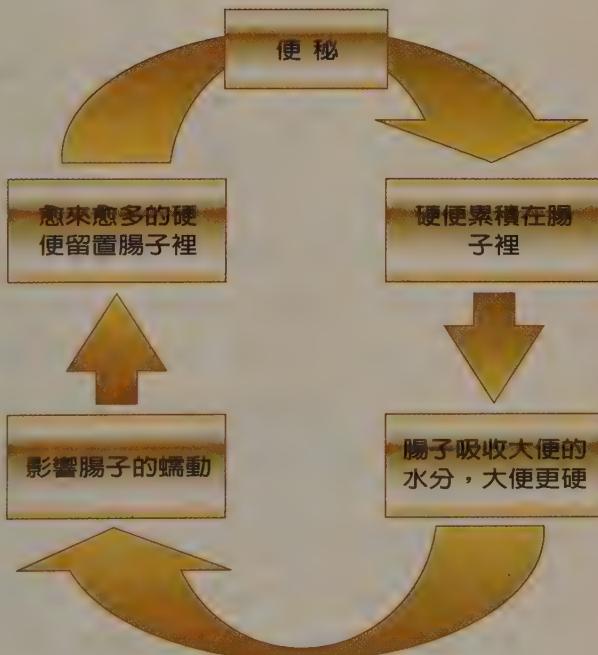
| 什麼時候需要找醫師？|

1. 使用上面提到的方法連甘油球浣腸

仍然失敗，或便秘情況反覆發生的時候。

2. 用力解便以致肛門脫出或腹部絞痛、脹氣惡化時。
3. 肛門或直腸出血增加（超過少量血漬時）或在便秘緩解後出血仍持續超過2、3天。
4. 過硬的糞便堵住肛門而造成大便失禁現象時。
5. 排出的大便逐漸變細小，細如鉛筆一般。
6. 嬰幼兒因便秘而腹部疼痛或哭鬧不停。
7. 自我照護超過一週，而依然便秘，或者大便習慣改變的症狀持續者。

便秘的惡性循環



| 脫水 Dehydration |



醫生，我有問題

孩子嚴重脫水時，可以大口補充水分嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

身體內水分不足，就是脫水，可能因為體內水分大量流失，或者水分補充不足。

臨床表現：

依脫水的嚴重程度，症狀會逐漸顯現。

1.輕微脫水：口渴、尿液變少、尿液顏色變深。

2.中度脫水：皮膚、眼睛、嘴唇、舌頭乾澀。

3.嚴重脫水：眼眶凹陷、頭昏、頭痛、手腳無力，無淚液，八小時內無尿或極少尿，皮膚蒼白無彈性，呼吸急促，心跳加快，嗜睡甚至躁動不安或神智混淆，嚴重時會致命。

造成原因：

持續性的腹瀉或嘔吐；發燒時造成大量出汗或在炎熱環境下賣力工作或運動，喝太多的酒也可能造成身體脫水。

結果：

症狀輕微時，適當補充水分；症狀嚴重時，儘速就醫，恢復情形都能良好，對於嬰幼兒及老人要特別注意，明顯脫水時要及早送醫。

| 要怎麼預防才好？|

- 1.每天喝足八大杯水。
- 2.每運動一小時，必須多喝一公升的水。
- 3.在炎熱的環境中，要特別補充水分。

嬰幼兒脫水的症狀





在豔陽下賣力運動，很可能造成身體脫水。

4. 腹瀉及嘔吐時，一定要多補充水分和電解質。
5. 發燒及飲酒後，也要注意水分的補充。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 發現有輕微脫水時，儘早補充水分。
2. 腹瀉時，先禁食幾小時，等肚子舒服後再進食，禁食期間可以喝水或

運動飲料。

3. 嘔吐時，先停止喝水及禁食幾小時，等噁心感減少了，再慢慢少量多次喝水或運動飲料；一次一小口，不要一次喝太多太急。
4. 嬰幼兒嘔吐或腹瀉時，先禁食30至60分鐘後，再餵以少量的口服電解質糖液（如Pedialyte）或母奶，少量多次餵食，注意是否出現脫水症狀。

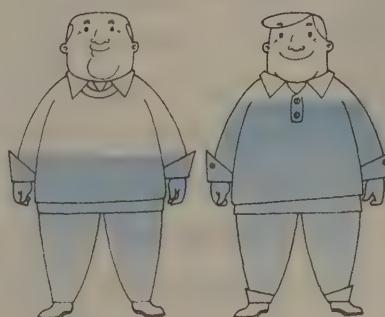
| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現嚴重脫水症狀時（例如眼眶凹陷、無淚、無尿、皮膚無彈性、呼吸急促、神智不清等）。
2. 嬰幼兒如果前額門凹陷，或有不正常昏睡，反應遲鈍時需儘早送醫。
3. 成人嘔吐超過24小時或嚴重腹瀉超過48小時。
4. 無法喝下水，以致不能補充流失的水分時。

人體含水比率

老年人
50%

成年人
70%



新生兒
80%

胎兒
90%+



| 腸胃感冒與食物中毒 | Stomach Flu and Food Poisoning |



醫生，我有問題

腸胃感冒好辛苦，我到底是怎樣被傳染的呀？

| 會有哪些狀況？|

定義：

腸胃感冒是濾過性病毒感染後所造成噁心、嘔吐、腹瀉及發燒等症狀的胃腸道疾病，有別於一般的呼吸道感冒。食物中毒則是吃到因處理不當、污染到病菌而產生毒素的食品（尤其是細菌容易滋長的肉類、乳品等），於2小時至48小時後出現胃腸道疾病，特別是吃到同樣食物的其他人也

有相同症狀時，通常就要懷疑是食物中毒所致了。

臨床表現：

腸胃感冒與食物中毒有類似的腸胃症狀，如胃痛、噁心、嘔吐、腹瀉、肌肉酸痛、疲倦等，有時候不容易從症狀區分。

造成原因：

腸胃感冒是濾過性

病毒感染引起的，傳染的方式是直接接觸病人體液或共同飲食經唾液吞入病毒（例如共食交飲、接吻或握手），未出現症狀的潛伏期就具傳染力，因此很難預防。食物中毒則可能因為廚房流理台、砧板、烹飪器皿、餐具等未保持乾淨而造成。

結果：

通常如果妥善處理，腸胃感冒與食物中毒約在24至48小時後會自癒，但若因嘔吐、腹瀉等狀況未能適當照護，則可能造成電解質不平衡或脫水現象。

| 要怎麼預防才好？|

1. 烹煮肉類應煮熟至肉汁清澈，火腿類食品也須確實煮熟。
2. 應盡量避免食用未經煮熟的蛋。
3. 檢視罐頭食品，注意容器若有異常膨出或滲漏現象，就應丟棄切勿食用。
4. 食品應妥善冷藏保鮮，室溫下置放超過兩小時應避免食用。
5. 家中冰箱應置放專用溫度計，保持





腸胃感冒是濾過性病毒感染所引起，時常是因為共同飲食經唾液吞入病毒，所以用餐時最好採用公筷母匙。

冷藏溫度在0°C至4°C之間。

6. 肉品解凍應於冰箱或微波爐進行，避免直接放在廚檯上。
7. 保持廚房乾淨，經常檢視雙手、廚檯、砧板、烹飪器皿、餐具等，處理生肉後一定要記得沖洗。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 腸胃感冒與食物中毒的症狀，通常在24至48小時後會自癒，妥善處理腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉等狀況能更加速恢復。（參照第96頁「腹瀉」、第102頁「噁心嘔吐」等相關章節）
2. 自己可以補充足夠水分、適度休息

及不過度勞累，尤應密切注意是否有脫水症狀。一旦出現，及早補充水分與電解質是很重要的。（參照第92頁「脫水」章節）

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 嘔吐症狀超過24小時仍未緩解者。
2. 嚴重腹瀉（頻繁的大量水樣或糊狀大便）超過24小時仍未緩解者。
3. 病況倦怠加重且出現脫水症狀時。懷疑源自罐頭食品污染肉毒桿菌引起的食物中毒，或是出現視力模糊、吞嚥困難或呼吸窘迫等狀況時，應直接就醫。

| 腹瀉 Diarrhea |



醫生，我有問題

腹瀉的時候暫時禁食，對復原有幫助吧！？

| 會有哪些狀況？|

定義：

是指排便次數增加，而且糞便稀散不成形，甚至呈水湯狀的現象。

臨床表現：

排便次數增加、糞便稀散，可能伴有下腹部絞痛，裡急後重（剛瀉好後又想排便但又排不出多少大便）或發燒，全身無力虛弱。程度厲害者，可能有口乾舌燥、頭暈，甚至意識改變等脫水現象。

造成原因：

腹瀉的原因很多樣，包括生理性、病理性及醫源性。

生理性如焦慮、消化不良（包括胃切除術後乳糖不耐及奶粉沖泡比例不當等）及大腸急躁症。

病理性則包含發炎性腸疾病（潰瘍性大腸炎及克隆氏疾病）、小腸疾病、胰臟功能不全，感染因素如急性腸胃炎（包括病毒、細菌、其它病原蟲等）、食物中毒、旅行者腹瀉，以及非感染因素如糖尿病、腎上腺功能不全、甲狀

腺機能亢進、腫瘤（如大腸癌）等。此外，醫源性原因譬如：藥物引起的，如緩瀉劑使用不當、服用抗生素引起的偽膜性大腸炎（pseudomembranous colitis）等都是腹瀉原因。

結果：

大多數的腹瀉不需檢驗或治療，可經由補充水分而逐漸恢復。若需要治療時，目的在於防止脫水或電解質流失所造成的嚴重後果，而非希望快速地上瀉。

| 要怎麼預防才好？|

1. 食物保存應適當：包括適當溫度、濕度、清楚地標示品項、移入冷藏的時機等。
2. 合宜地烹調：烹煮的溫度要正常，生吃的食品應慎選並適當洗淨，不確定鮮度的食物宜丟棄。
3. 常洗手，尤其進食前，平日避免用手觸摸口鼻。
4. 家中已有類似病患發生，若懷疑為感染因素所引起，應適當做隔離以避免傳染。幼兒生病也應留在家裡，



避免上學。

5. 市售成藥的緩瀉劑不宜過度使用；其它不明藥物也常有腹瀉副作用，請與您的家庭醫師討論後才能使用。

| 我該怎樣照護自己？ |

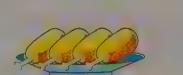
1. 腸道擁有相當程度的自癒能力，只要補充足量水分或口服電解質補充液，便可減輕腹瀉程度，逐漸恢復。
2. 注意避免食用下列食物為宜：辛辣類、水果、糖果、酒精、咖啡、乳製品（牛奶、含牛奶的優酪乳、乳酪等）及含山梨醇食物（如某些口香糖）等。不必完全禁食，可進食容易消化的食物，有助縮短腹瀉時間。
3. 可考慮食用不含牛乳的乳酸桿菌製品（Lactobacillus）。
4. 市售止瀉成藥，不宜過度使用，以免造成便秘，如Imodium（瀉立停）。
5. 一歲以下的幼兒腹瀉，可以將配方奶粉調稀，母乳可以繼續哺餵，補充的水分則以口服電解質液為主。

市售運動飲料中的礦物質與糖分的比例不適用於腹瀉幼兒，含糖過高的果汁也不利復原，一定要避免。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 出現脫水症狀（見第92頁「脫水」篇）。
2. 出現休克症狀（低血壓、四肢冰冷、異常呼吸、意識變化或神智不清）。
3. 嚴重腹瀉（大量水便，每1~2小時解一次者）。
4. 腹瀉已持續2至3週。
5. 解出黑便。
6. 合併發燒。
7. 症狀繼續惡化。

引起腹瀉的原因



油膩的食物



細菌



處方藥



鎂解酸劑



旅行者腹瀉



壓力

| 心灼熱 Heartburn |



醫生，我有問題

聽說嚴重的心灼熱與心臟病發作很像，那要怎麼區分啊？

| 會有哪些狀況？|

定義：

心灼熱一般是由胃酸倒流至食道所引起，造成胸骨後方灼熱感，由於疼痛位置靠近心臟，經常被誤以為是心臟的問題，其實這種灼熱感來自食道。

臨床表現：

心灼熱通常在進食後1小時左右開始，並在數小時後消失。最嚴重的心灼熱與心臟病發作很像，甚至引起劇痛、呼吸困難和心悸。

造成原因：

多數情形只是飲食過量的結果，而吃太多辛辣食物、吸菸和飲酒，以及對生活壓力有過度焦慮的反應；經常不自覺吞嚥空氣等，也會導致心灼熱；懷孕的情況會對食道括約肌造成壓力，大量進食後太快躺臥，也可能發生心灼熱；少數特例可能是癌症或其他重症的症狀。

結果：

儘管不舒服，但心灼熱通常是無害

的，自我照護就足以控制它。但如果反覆或持續發生胃食道逆流，胃酸將傷害食道，可能導致食道潰瘍。

| 要怎麼預防才好？|

1. 節制食用巧克力、油炸食品、咖啡、酒及碳酸飲料（汽水）或辛辣食物。
2. 用餐時儘量少喝太多液體，餐後避免立即平躺，而睡前盡量少吃宵夜。
3. 餐後應寬鬆腰帶，兩小時內不要平躺。
4. 肥胖或體重過重者應減重。
5. 許多人是因大口暴食狂飲或過量嚼口香糖，不自覺地吞嚥空氣而引起心灼熱；要避免這種情形，可以學習在吞嚥前呼氣。
6. 平躺時頭部抬高15～20公分。
7. 避免穿著太緊的衣服。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 吸菸者應戒菸，吸菸通常會促使心



心灼熱一般是由胃酸倒流至食道所引起，造成胸骨後方灼熱感。

灼熱更容易發生。

2. 以少量多餐方式進食，避免吃太飽。
3. 避免辛辣食物或酸性的水果、果汁（蕃茄、柳橙），這些會刺激食道。
4. 阿斯匹靈及其他解熱止痛藥會加重症狀，應盡量以acetaminophen替代使用。
5. 家中可自備一些制酸劑或胃乳，但須事先請教藥師或醫師如何服用。
6. 規律的運動、充足的睡眠和均衡的飲食有助於減少壓力。
7. 循序漸進的放鬆技巧，例如瑜伽和冥想，通常也有用。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 出現嘔吐物帶血或解黑便的現象。
2. 懷疑心灼熱是因為服用某些藥物所致。
3. 每次吞嚥固體食物都會出現疼痛症狀時。
4. 伴隨有不明原因的體重減輕現象時。
5. 使用居家常備藥物後，仍然無法改善症狀時。
6. 伴隨嚴重焦慮症狀的人。
7. 瞭解心臟病發的警訊，如果有傳導至左臂或左肩的劇烈胸痛、蒼白、冒汗、噁心或恐懼這些症狀，就要立即打電話叫救護車。



由於疼痛位置靠近心臟，經常被誤以為是心臟的問題，其實這種灼熱感來自食道。

| 大腸急躁症 Irritable Bowel Syndrome |

醫生，我有問題

**又是便秘又是腹瀉，還會肚子痛，
我是不是患了大腸急躁症？**



| 會有哪些狀況？|

定義：

大腸急躁症是一種常見的腸胃問題，特徵是排便頻率增加、交替性腹瀉和便秘，以及腹部不適。

臨床表現：

經常性的腹瀉或便秘，或兩者交替出現；並伴隨腹部不適的症狀，例如：胃脹氣或腹脹、腹痛、腹部痙攣；排便習慣可能不規律，或是有改變。有時症狀還包括了倦怠、憂鬱和焦慮不安。

造成原因：

正常的腸道蠕動時，腸壁肌肉會有節奏地收縮，將廢物往前推送。這種肌肉收縮在大腸急躁症的病患身上變得不規律，有時過快、有時又太慢，因而導致腹瀉或便秘。它是一種暫時的功能障礙，在接受檢查時通常找不到實質病因。

結果：

大腸急躁症並不危險，但可能造成相當程度的不舒服。

| 要怎麼預防才好？|

1. 多吃高纖維飲食，提高腸道蠕動的效率，有時能預防大腸急躁症。
2. 如果有胃脹氣問題，應該避免吃豆類等容易引發脹氣的食物。
3. 如果預先知道可能面臨特殊壓力（如外地旅遊），就要設法控制飲食、多運動和放鬆心情，這樣做會有幫助。同時視情況決定是否需要帶一些備用藥物。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 引發大腸急躁症的原因，在每位患者身上都可能不同，因此平時應多注意有哪些習慣或食物會引發症狀，把它記錄下來。舉例來說，有些人可能發現自己不適合食用豆類、乳製品、咖啡、茶、或柑橘類水果，就要避免食用，但有些人可能只需少量多餐，症狀就能明顯改善。
2. 除非經常腹瀉，否則可以多吃新鮮蔬果和五穀雜糧麵包及米飯；如果這麼做無法改善症狀，或反而



更嚴重時，就改吃溫和不刺激的食物。

3. 壓力是促使症狀變嚴重的常見因素。
放鬆心情及調整生活步調，有助於紓解壓力；規律的運動也有可能改善症狀。

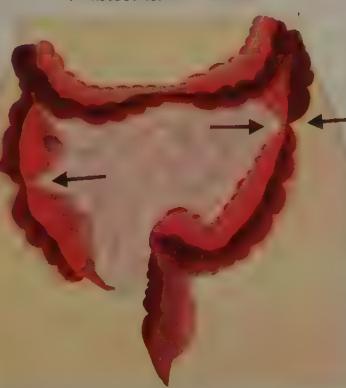
| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 排便習慣不明原因地改變了。
2. 沒有理由的持續減輕體重。

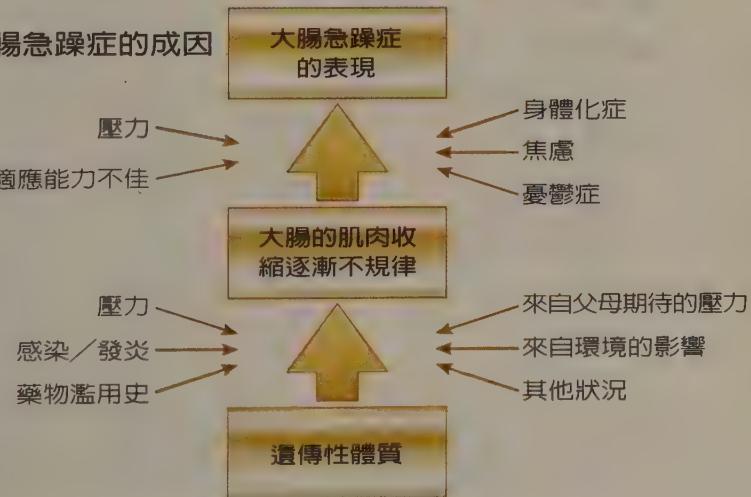
3. 胃口變差。
4. 腹痛在排便後或者排氣後並沒有得到改善。
5. 腹痛加劇，並伴隨發燒。
6. 睡眠中會因為腹痛而醒來。
7. 大便有血，但以往並沒有痔瘡；或有痔瘡，但該次出血不像是痔瘡引起的。
8. 如果正在接受大腸急躁症的治療，而症狀出現變化，也應請教醫師。

大腸急躁症的成因圖

大腸抽搐、收縮



大腸急躁症的成因



| 嘔心與嘔吐 Nausea and Vomiting |



醫生，我有問題

嘔吐停止多久之後，才可以吃一點什麼東西啊？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

噁心，是一種將要嘔吐的不適感；嘔吐，是上腹部突然用力的把胃裡面的東西經由食道從口中噴出，經常是不自主的，且伴隨噁心感。

臨床表現：

噁心時，除了在胃部有非常不舒服的感覺之外，常會覺得虛弱無力、冒冷汗及口水大量分泌等症狀。強烈的噁心感常會導致嘔吐發生，經由胃部的痙攣用力，將東西吐出來。

造成原因：

引起噁心嘔吐的原因非常多，常見的原因如下。

1. 病毒感染：

也稱為「腸胃型感冒」，大多是輕微可以自癒。

2. 食物中毒：

吃到不乾淨的食物。

3. 壓力或神經過度緊張。

4. 藥物：

諸如阿斯匹靈類的消炎止痛藥 (Voltaren, Ibuprofen, Naproxen, Aspirin)，或是某些抗生素等。

5. 懷孕。
6. 糖尿病。
7. 頭部外傷。
8. 偏頭痛。
9. 其他：

噁心及嘔吐也可能是全身性或是腹內器官嚴重疾病的合併症狀。例如：肝炎、胰臟炎、膽囊炎、胃潰瘍、急性闌尾炎、腦膜炎。

| 我該怎樣照護自己？ |

1. 嘔吐發生時首先需空腹不要吃任何食物或飲料。
2. 臥床休息，直到您覺得舒服。
3. 嘔吐停止1小時之後，開始喝一些清淡的飲料，如稀釋一倍的蘋果汁或葡萄汁、電解質水、淡紅茶加一點糖、清米湯等。一次喝30cc，每20分鐘喝一次。
4. 症狀消失12至48小時之後，當感覺

舒服、有食慾了，開始進食一點清湯、稀飯、蘇打餅、烤吐司、果凍等清淡無油的食物。

5.如果嘔吐持續超過24小時，則需小口喝一些電解質水，以補足流失的體液。老年人或六歲以下小孩尤其要注意脫水的症狀。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1.有嚴重的脫水症狀時，如：口乾舌燥、皮膚乾熱、心跳加快、神智不清等。

2.發生嘔吐且伴隨下列症狀時：

- (1) 嚴重頭痛、嗜睡、頸部僵硬。
- (2) 胸痛而且發燒。
- (3) 發燒且右下腹疼痛變得嚴重。
- (4) 發燒而且畏寒顫抖、腹部腫脹。
- (5) 右上腹或左上腹疼痛。

3.如果嘔吐物含有鮮血或者深咖啡色的東西時。

- 4.如果嘔吐且發燒持續超過48小時。
- 5.頭部外傷後產生的嘔吐。
- 6.如果嘔吐的症狀來来回回持續了一週以上。



| 直腸問題 Rectal Problems |



「醫生，我有問題」

肛門很癢的時候，泡澡會改善嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

直腸問題相當常見，幾乎每個人終其一生都曾體驗過直腸發癢、疼痛或流血的困擾。

臨床表現：

起初，肛門附近的皮膚也許看上去呈現紅色，如果持續發癢和搔抓，皮膚會變厚變白。直腸疼痛經常與腹瀉、便秘有關，也常合併直腸發癢。直腸流血可分為少量的鮮血與解黑便，常見於衛生紙擦拭時或糞便表面。

直腸發癢造成原因：

- (1) 排便後局部衛生沒有做好；
- (2) 使用有氣味的衛生紙、有氣味的肥皂、軟膏（例如包含Benzocaine、或抗生素成分）；
- (3) 使用過熱的水和強力肥皂清潔肛門；
- (4) 乾性膚質；
- (5) 痔瘡；
- (6) 感染或大腸疾病（如：寄生蟲感染、黴菌感染等）；

(7) 刺激性食物。

直腸疼痛造成原因：

- (1) 腹瀉、便秘或直腸發癢；
- (2) 痢瘍內血塊；
- (3) 異物插入、肛交或遭受性虐待；
- (4) 肛裂或瘻管；
- (5) 發炎性大腸疾病；
- (6) 直腸癌、攝護腺癌或皮膚癌；
- (7) 攝護腺炎；
- (8) 性病。

直腸流血造成原因：

- (1) 痢瘍；
- (2) 肛裂；
- (3) 消化道潰瘍合併出血。

結果：

直腸發癢（瘻瘍），通常不是一種嚴肅的疾病標誌。但嚴重的直腸出血仍可導致休克、腦部缺氧甚至死亡。而持續性的直腸發癢與疼痛，則可能是其他重大疾病的徵兆。

| 要怎麼預防才好？|

1. 確實做好肛門衛生清潔。

2.天天吃五穀蔬果，攝取足夠的纖維質，多喝水，養成良好如廁習慣，避免久站或久坐，減少便秘的發生。

3.性行為避免採用肛交方式。

4.定期健康檢查。

| 我該怎樣照護自己？|

1.出現直腸發癢時，使用沾濕的棉花球柔軟地清洗。塗擦家庭常備軟膏（如：金黴素藥膏、含尿素軟膏）可減少皮膚刺激。

2.減少發癢症狀可使用含有0.5% hydrocortisone軟膏或睡前服用抗組織胺藥物，但不宜超過一週。

3.兩週內避免食用刺激性食物。例如：咖啡、茶、可樂、酒精飲料、巧克力、辛辣食物、過量維他命C。

4.每天三次熱水坐浴，並使用吹風機吹乾。



每天三次熱水坐浴，並且使用吹風機吹乾，有助於直腸發癢的緩解。

5.出現直腸出血時，避免止痛消炎藥物。有止痛需要時可服用acetaminophen類藥物。

| 什麼時候需要找醫師？|

1.直腸出血出現休克症狀需要立即就醫。

2.和排便無關的直腸出血。

3.最近兩天解黑便，或者擦拭肛門時出現鮮血增加的狀況。

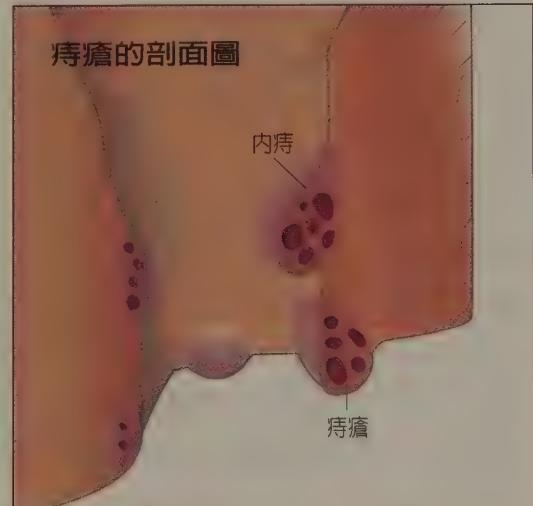
4.直腸疼痛合併發燒超過38.3°C，或者發燒超過38.3°C時合併出現其他症狀，例如：呼吸喘、身體任何部位劇烈疼痛、噁心嘔吐、嗜睡、意識不清、畏光等。

5.直腸附近摸到可疑的腫塊。

6.遭遇性虐待後出現直腸問題。

7.小孩出現直腸發癢，特別是夜間肛門搔癢。

8.持續性的直腸發癢。



| 尿失禁 Urinary Incontinence |



醫生，我有問題

我每次打噴嚏，都會有一點尿出來，
很討厭呢，有藥醫嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

尿失禁是指小便在不由自主或不受控制的情形下由尿道口溢漏出來，不論男女老幼都有發生的機會。根據國內調查報告指出，65歲以上的人口，罹患尿失禁高達28%，社區居家老人尿失禁的盛行率亦達15%，其中以年長女性居多，嚴重影響生活品質。

臨床表現：

它不是單一的特定疾病，而是不同病因在臨床上的表現，譬如年長的婦女因頻尿擔心外出如廁不便，不敢出門旅行。生產後的婦女，只要一打噴嚏，尿液就會流出；也有老人家每當要小便時，往往來不及走到廁所就會尿在褲子上。為了減少小便次數，口渴了也不敢喝水，甚至引發脫水及泌尿道感染等健康問題。因此尿失禁雖不至於造成死亡，卻對生活造成極大的不便。無論工作、社交、運動及性活動等都可能受到限制，進而影響生活品質。

造成原因：

溢出性尿失禁 常覺得膀胱漲卻沒有辦法完全把尿排乾淨、流量細小及滴滴答答等，主要是因為膀胱無法正常收縮（自主神經病變如糖尿病患者）或是出口阻力過大（如老年人的前列腺肥大、尿道狹窄），造成膀胱過漲，膀胱內壓力大於尿道阻力而使尿液少量溢出。

應力性尿失禁 發生在婦女最多，也是最常見。當腹壓增加，例如打噴嚏、咳嗽、提舉重物的時候，尿液不自主的流出。90%以上屬於解剖性尿失禁，主要是因為生產時所造成的骨盆會陰部肌肉損傷，或停經後因荷爾蒙缺乏而導致骨盆會陰部肌肉的萎縮鬆弛等情況，使得肌肉、韌帶鬆弛而無法發揮應有的支撐作用。也可能是外傷、骨盆腔手術、放射治療造成括約肌本身功能不良。

急迫性尿失禁 男女都可能發生，當您感到尿意，跑到廁所前就忍不住流出來，絕大多數是不明原因，與應力性尿失禁的差別為這個病伴隨強烈排

尿感。

功能性尿失禁 由外在因素造成，非膀胱和尿道本身功能障礙，若能排除干擾因子則治癒率高。常見原因有：泌尿道感染、利尿劑使用、血糖控制不良、老人行動不便（如中風及老人失智）、便秘及情緒壓力等。

結果：

尿失禁不但有尿味難聞或泌尿道感染，更會對個人的生理、心理及社交功能造成影響。縱使大多數的尿失禁是無法治癒，但都能被治療及控制。

| 要怎麼預防才好？|

1. 不要憋尿，避免便秘。
2. 每天至少飲水或流質東西2公升。
3. 應避免咖啡因、酒精、過鹹或過辣的食物。
4. 戒菸。
5. 若非必要，避免使用束腹等會增加腹腔壓力的約束物。
6. 切勿未經醫師指示，自行服藥。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 以小本子記錄每日如廁及尿失禁的時間及次數，藉以訓練並嘗試延長小便時間間隔，觀察改善的情形。
2. 針對應力性尿失禁患者可練習凱格爾運動。
3. 針對行動不便的老人，可在床旁放置尿壺，或穿著方便穿脫的衣褲，

以方便如廁。

4. 若經醫師治療後仍有症狀，則建議必要時可選擇適合護墊，以防尿濕衣褲，並保持會陰皮膚乾爽，避免尿布疹及感染。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 急性尿失禁症狀。
2. 頻尿一直無法改善。
3. 有小便疼痛、灼熱感，或合併發燒症狀。
4. 當膀胱很漲卻小便困難，或解完小便仍覺得膀胱漲時。
5. 血尿。
6. 小便有異味。
7. 自己無法判斷狀況的時候。



Dr.H 請您這樣做

凱格爾運動幫您解決尿失禁

針對應力性尿失禁患者可以練習凱格爾運動，建議步驟：

在排尿中，試著收縮骨盆肌肉（骨盆肌就是您憋屁時所使用的提肛肌），以中斷尿流，每次收縮時，由一數到四，然後再放鬆；但切記不要緊繃腹部、大腿或臀部的肌肉。持續練習2至3個月，才會發揮效果。

| 泌尿道感染 Urinary Tract Infections |



醫生，我有問題

真是不公平，為什麼女生泌尿道感染的機率比較高？

| 會有哪些狀況？|

定義：

泌尿道包括腎臟、輸尿管、膀胱和尿道，這條通路遭細菌入侵感染後造成的疾病。

臨床表現：

女性發生泌尿道感染的機會較高，早期症狀可包含排尿時燒灼感或疼痛，尿道癢或痛，可能有下腹或背部不適，頻繁尿急卻解不多，尿液變濁或變紅，或有異常的味道。發燒和畏寒可能出現在較嚴重的感染，尤其是影響到腎臟時。

造成原因：

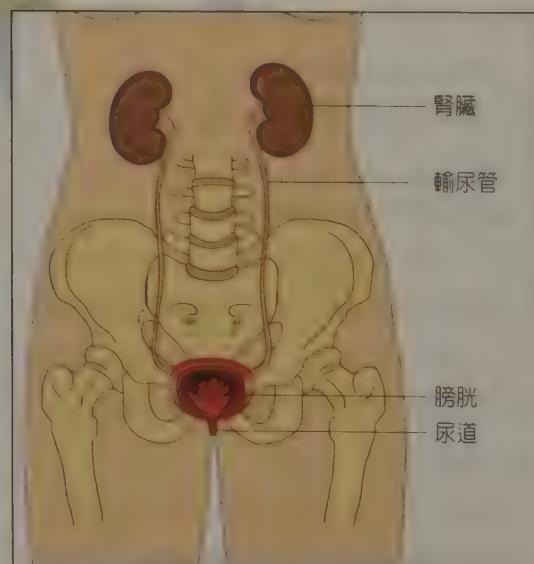
細菌，以腸道菌為主。

結果：

症狀輕微者，沒有明顯細菌感染症狀的時候，多喝水、多排尿，便可自癒。症狀明顯、超過一天或發高燒時則需藥物治療，大部分在給藥後可以迅速改善。部分發燒或腎盂腎炎的病人需要住院，病情若惡化可能引發敗血症，甚至導致死亡。

| 要怎麼預防才好？|

1. 充分的喝水，每天至少2公升。
2. 常排尿，不可憋尿。
3. 女性如廁後應由前往後擦淨，減少細菌從肛門傳到尿道的機會。應教導小女生從小養成好習慣。
4. 避免陰道灌洗和泡浴，不要使用陰道除臭劑或有香料的婦女清潔用品。
5. 每天用清水洗陰部，可以使用溫和肥皂，必須確實洗清及擦乾。



6. 性交前多喝水，事後即刻排尿。對於容易患泌尿道感染的人尤其重要。
7. 穿棉質內褲，寬鬆的衣服。若穿褲襪，要有棉質內襯，注意通風。
8. 避免酒精、咖啡因、碳酸飲料，這些東西會刺激膀胱。
9. 喝蔓越莓汁或藍莓汁，可能幫助預防泌尿道感染。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 發現自己有泌尿道感染症狀時，要多喝開水，有助於稀釋尿液、沖出細菌及減少刺激。但是有心、肝、腎衰竭病史者不宜。
2. 多排尿。
3. 每天量2次體溫，如果發燒就表示可能是感染的較為嚴重。
4. 泡熱水澡有助舒緩疼痛。可以局部使用熱敷，但絕對不可以帶著熱敷墊睡覺。
5. 症狀改善前應避免性交，也不要使用陰道內避孕用品。
6. 選擇蔓越莓汁或藍莓汁，以有效成分較高的純果汁較佳。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 解尿疼痛合併下列任何症狀時：
 - (1) 發燒38.3°C以上，有畏寒的情形。
 - (2) 尿急卻解不出來。

- (3) 背、腰、鼠蹊部或陰部疼痛。
- (4) 血尿或膿尿。
- (5) 陰道分泌物異常。
- (6) 嘔心、嘔吐。
2. 自我照護後症狀持續加重。
3. 症狀持續超過24小時沒有改善。
4. 孕婦或糖尿病患者應於泌尿道感染症狀出現後即刻就醫。
5. 懷疑小孩有泌尿道感染時。



女性發生泌尿道感染的機會較高，她們常因外出不願意使用公廁而憋尿。

| 痘氣 Hernia |



醫生，我有問題

疝氣自己不會好，必須手術才能根治嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

俗稱「脫腸」，是部分內臟（常是小腸）經由腹壁肌肉或筋膜的破洞或缺損向外不正常凸出的現象。最常發生部位在腹股溝（腹股溝疝氣）、肚臍（臍疝氣）、腹部（腹壁疝氣）等。疝氣在任何年齡都可能發生。

臨床表現：

1. 先天性缺陷：最常見的是腹股溝處的無痛性腫脹，可能在孩子出生後數天或甚至數年後發現。當小孩子



先天性缺陷的疝氣好發於小男孩，一旦發現，最好儘早治療。

哭鬧不休、咳嗽、打噴嚏、運動、解便、站立過久時，更容易看到一塊鼓起的塊狀物，有時候還會延伸到陰囊或陰唇。通常在小孩子臥床休息或睡覺時，原本墜入疝氣袋的腸子等器官會縮回腹腔，而暫時不見。有時會伴有睪丸下降不全的問題。

2. 腹壁筋膜薄弱：初期偶爾在腹股溝上方有稍微凸出或腫大的現象，幾個星期以後，那塊腫大的地盤會逐漸地變大，但也可能突然間出現。凸出的腫塊有時會覺得疼痛，特別是站立的時候，但當躺下就會消失，有時會伴有腹痛、沉重的感覺。

造成原因：

1. 先天性缺陷：主要發生在小孩。腹腔在腹股溝有一個凸出的囊袋，出生時，這個囊袋應該已經閉合，但是有些人閉合不全，於是腹腔裡的器官（如腸子）會掉落到這個囊袋，而形成疝氣。這種形態的疝氣叫做「非直接型腹股溝疝氣」。

2. 腹壁筋膜薄弱：主因是「老化」和「長期的腹壓增加」。如慢性咳嗽、抽菸、氣喘病用力呼吸、解便時腹部用力、攝護腺肥大用力解小便、肝硬化合併腹水、提拿重物、懷孕與肥胖等等都可能造成腹壁的薄弱。一旦弱點形成，腹內的壓力會使肌肉或筋膜裂開，部分的內臟經過這個裂洞凸到外面，就形成疝氣。這種叫做「直接型腹股溝疝氣」。

治療：

疝氣不會自癒，必須手術才能根治。手術年齡沒有限制，有疝氣最好及早手術，以免發生腸嵌頓或壞死。

1. 嵌頓：當凸出時間太久或凸出的腸子太多，可能無法將它們推回的情況稱為「疝氣嵌頓」。
2. 壞死：當腸子嵌頓時，供應腸子的血管因受壓迫而無法正常供應所需的血液，造成嵌頓的小腸逐漸腫大、變紅、引起小腸阻塞，最後腸子因缺血而壞死。

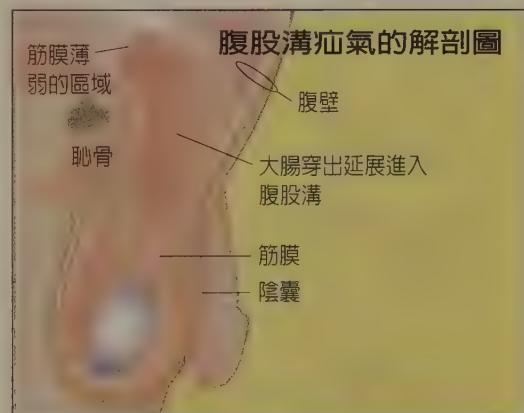
| 要怎麼預防才好？|

1. 減重。
2. 戒菸。
3. 避免提拿過重物品。
4. 大小便時避免腹部過分用力。
5. 相關疾病要確實控制（便秘、慢性咳嗽、氣喘、攝護腺肥大、肝硬化）。

…等）。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 青少年或小孩如果有睪丸疼痛或腫脹。
2. 假使有腹股溝或肚子輕微疼痛或不明原因的突起超過一週以上。
3. 當躺著時，疝氣無法輕推回原來的位置。
4. 如果疝氣的皮膚或是腹股溝或肚子的凸起變紅。
5. 假使疝氣突然嚴重的疼痛，並伴隨噁心、嘔吐與發燒。



腹壁疝氣的解剖圖



| 下背痛 Low Back Pain |



醫生，我有問題

我只是彎腰抬個東西，突然背就好痛，身體也挺不直，怎麼辦啊？

平日規律的體能運動，可預防下背痛



右腿跨過左腿，雙手把雙腳往身體方向拉



雙手撐地、雙膝跪地，左腳與右手同時抬起往前伸展



仰臥起坐



雙膝併攏，用手幫忙往胸前拉伸



躺平，上身不動，兩腳並攏，往左邊傾斜觸地，再往右邊傾斜觸地



縮腹，把骨盆翹起，腰稍稍離地



雙手撐地、雙膝跪地，像貓一樣拱起背再放鬆



站著拉腿筋

| 會有哪些狀況？|

造成下背痛有許多可能原因，其中，以扭、拉傷最為常見。據統計，約有八成的成人曾受背痛之苦；其中九成的人為短期、急性發作，這類病人在適當的治療及休養之後，四週內會獲得緩解；約有一成的患者，因為處置不當，轉變成慢性背痛。

造成原因：

1. 背肌過度使用、違反人體工學姿勢，造成肌肉拉傷與痙攣。
2. 坐股神經痛。
3. 脊椎關節炎。
4. 骨質疏鬆造成的脊椎壓性骨折。
5. 其他（如創傷、腎結石、腸胃疾病、女性生殖系統疾病等）。

| 要怎麼預防才好？|

1. 養成符合人體工學的工作習慣：工作中避免劇烈扭轉身體或急速彎腰。如果要長時間維持坐姿，應調整桌面或工作檯面高度，以便舒適操作；選擇人因工程設計的椅子，

以提供足夠的下背支撐。

2. 規律體能活動：走路、游泳或在泳池內行走。
3. 維持標準體重：突出的腹部會加重對下脊椎的傷害。
4. 壓力可能導致背痛：壓力會讓背部肌肉緊張，過度長時間的肌肉緊張會帶來下背痛。學習放鬆的方法，有助於減輕疼痛。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 冰敷：發現受傷之後立即進行冰敷，受傷之後的前兩天，每天至少冰敷3次，每次10至15分鐘，每次間隔50分鐘。有助於消腫、減輕疼痛，也加速復原。
2. 兩天後使用熱敷袋或熱毛巾，或洗熱水澡。促進血液流通可以為受傷的地方帶來療效。
3. 放鬆俯臥，可以減輕疼痛引起的不舒服的感覺：
 - (1) 俯臥、頭轉向一側。
 - (2) 雙手自然放在身體兩側。
 - (3) 維持這個放鬆姿勢約1~2分鐘。
4. 慢步走：每隔3小時於平地慢步行走，維持5分鐘。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 當疼痛無法承受的時候。
2. 沒辦法走路或坐或站的時候。
3. 大小便失禁。

4. 出現下肢麻木感。

5. 疼痛超過兩週都沒有緩解。
6. 疼痛愈來愈嚴重。
7. 其他相關的醫療狀況、無法自行判斷者如：家人或自身有癌症病史、體重急劇減輕、失眠……等。

Dr.H 請您這樣做



彎腰提重物，千萬別逞強

彎腰提重物其實是腰部最吃力的動作，拿舉東西之前，最好先轉轉腰，暖一下身，然後兩腳分開約45公分，一腳在前，另一腳稍微在後，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品盡量靠近身體，兩腿用力站直，將物品提起。要注意，腰背不舒服的時候千萬不能逞強，要避免彎腰提重物。



| 頸部疼痛 Neck Pain |



醫生，我有問題

我先生每天坐在電腦前，他該做什麼運動才可以避免脖子痛？

頸椎引起的疼痛、酸麻或無力經常發生的部位（紅色部分）



| 會有哪些狀況？|

定義：

人體的頸部是由七個頸椎構成，上有頭部，下有四肢軀幹，是脊椎中最容易受傷的部位。正常的頸椎是靠頸椎椎間盤、韌帶、頸部肌肉，與肩部肌肉之間的張力及拉力的平衡來完成支撐的力量，如果這種平衡失調，就會產生肩頸酸痛的症狀。

造成原因：

可能因為張力、肌肉扭傷、痙攣引起頸部疼痛或僵硬，有時會延伸至肩膀、上背、上肢，甚至引起頭痛，例如落枕、肩頸肌筋膜炎。

其餘可能的原因：

1. 頸椎關節炎或頸椎椎間盤受損導致神經壓迫，這種頸部疼痛常延伸到手臂，甚至引起手麻、無力。
2. 坐姿不良：頸部長時間固定一個姿勢；肩頸肌肉長期緊繃，沒有適度休息；長時間頸部固定後仰的姿勢，例如用肩膀夾住電話筒通話，或者趴睡。



長期使用電腦的人，因為螢幕的高度、坐的姿勢等等，都可能造成頸部疼痛。

3. 骨質疏鬆症。
4. 腦膜炎會引起嚴重的頸部僵硬，同時合併頭痛及發燒。
5. 心肌梗塞，常見頸部、下巴、手臂疼痛及胸痛。

| 要怎麼預防才好？|

1. 每天一次頸部運動，特別是伸展拉筋，可以增加頸部肌肉力量並保護頸部，避免受傷。
2. 若頸部疼痛多半發生在中午以後，可能是姿勢不正確所引起，要注意保持良好姿勢。坐姿直立，並在腰部有良好支撐，避免長時間固定同一姿勢。長期使用電腦工作者，應注意螢幕的高度約在眼睛的位置，避免太低而需要頸部過度前彎。長時間使用電話的人，建議使用免持聽筒。
3. 若頸部僵硬在早晨較明顯，應注意睡覺時的頸部支撐，可用毛巾捲成

一圈，墊在頸部，避免使用太軟的枕頭與床墊，或過高的枕頭。

4. 學習放鬆的技巧，避免頸部承受過多的壓力。
5. 避免單肩長時間背重物，盡量改採雙肩後背的方式，可讓力量平均分擔於兩側肩膀。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 頸部疼痛超過48小時，可在局部熱敷約20分鐘，但應避免燙傷。
2. 可利用普拿疼、非類固醇類止痛消炎藥、阿斯匹靈或肌肉鬆弛劑幫助疼痛緩解（20歲以下，盡量避免使用阿斯匹靈）*。
3. 急性疼痛期應減少頸部動作。
4. 散步5至10分鐘，一天3到4次，或上肢輕微擺動，有助緩解疼痛。
5. 可輕微按摩，但要避免過度用力推拿，以免造成進一步的傷害。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 頸部僵硬合併頭痛與發燒，可能為腦炎或腦膜炎。
2. 疼痛延伸至手臂，或是手指感覺到麻與刺痛。
3. 手臂或腿部無力。
4. 使用上述方法自我照顧兩週後，疼痛仍無法改善。
5. 在跌倒後引發的頸部疼痛，應立刻就醫。

| 關節炎 Arthritis |



醫生，我有問題

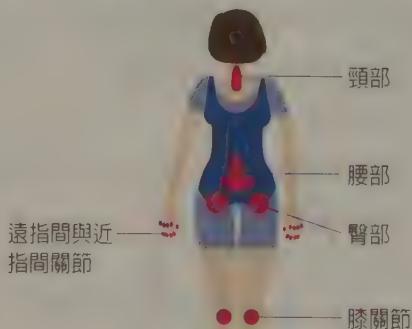
我的膝蓋會報氣象，只要膝蓋酸，天氣就變冷，有救嗎？

類風濕關節炎疼痛部位



◆通常類風濕關節炎的疼痛極少發生在肘部、臀部和頸部

退化性關節炎疼痛部位



| 會有哪些狀況？ |

定義：

一般指的是關節因為關節滑液膜發炎，造成關節紅、腫、熱、痛等現象。

臨床表現：

會因為各種疾病而有不同的表現。但急性期共通的特色是關節局部的「紅、腫、熱、痛」。長期下來，可能造成關節的破壞、變形。

造成原因：



引起關節發炎的原因很多，最常見的包括退化性關節炎、類風濕性關節炎、感染性關節炎、痛風、僵直性脊椎炎等。

結果：

若沒有得到適當的治療和處理，短期

所帶來的傷害可能是局部的關節疼痛或感染。長期而言，可能導致天氣改變前或改變期間會引起關節疼痛、關節柔軟度變差及無力感，甚至是局部關節的退化、變形，進而使活動受到限制。

| 要怎麼預防才好？|

1. 保持理想的體重。體重過重會造成關節多餘的負擔，引發關節的不適。
2. 養成每天適度運動的好習慣，因為運動可以增加關節滑液的流動，加強肌肉、肌腱等支持的結構，增強關節囊的韌性，強化骨骼，增加體能。
3. 避免長時間維持同一個姿勢（例如久站或久坐）。一般建議的時間是30分鐘到40分鐘起身活動一下筋骨，利用2到3分鐘的時間做一做各個關節舒展的柔軟體操，以避免肌肉僵硬疲勞。
4. 保持均衡的飲食。尤其是患有痛風或高尿酸的病人，要避免含有高量普林的飲食（如動物內臟、海鮮、豆類食物及酒類等）。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 當關節只有疼痛現象而無紅腫時，可用熱敷的方式，每次20至30分鐘，一天2至3次。
2. 當關節有紅腫現象時，每1至2小時冰敷10至15分鐘。冰敷可以改善發

關節炎患者運動的建議

增強肌力的運動



坐姿交互抬腿或平躺交互抬腿

有氧的、增強心肺功能的運動



跑步

運動的幅度



伸展運動



深蹲運動

炎和疼痛的情況。

3. 當關節出現紅、腫、熱、痛的現象時，讓患部適度的休息，避免承擔重物。
4. 早晨起床後有關節僵硬的現象時，可洗個溫水澡來舒緩關節。
5. 平日運動的方式和強度需要向醫師諮詢。不同的關節炎有不同的運動方式。原則上應選擇對關節低衝擊性的運動，例如游泳、騎腳踏車等。
6. 要選擇底部有良好氣墊的鞋子。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 除了出現關節紅、腫、熱、痛的情況外，還併有發燒或出疹的時候。
2. 當身體多處關節都發生疼痛或紅腫現象。
3. 當關節持續疼痛伴隨手腳無力時。
4. 在服用治療關節炎的藥物期間，發生解黑便、嘔吐、頭暈等疑似藥物不良作用的症狀時。
5. 當自我照護無效時。

| 膝蓋問題 Knee Problems |

醫生，我有問題

**聽說爬樓梯和騎腳踏車都很傷膝蓋，
有影響？**

| 會有哪些狀況？|

膝蓋是支撐人體的重要人體構造，讓我們可以自由的彎曲或是伸展腳，藉由膝蓋的功能，使我們可以站、走、跑、跳，還有轉彎。

形成膝蓋的結構包括了骨頭、軟骨、肌肉、韌帶及肌腱。這些構造幫助我們的膝蓋執行它的功能。所以，上述任何一個部分出了問題，都可能導致膝蓋功能受到影響。

造成我們膝蓋出現問題的原因包括了：

1. 突然急性外力造成的受傷：

這是膝蓋最常見的問題，通常是由一個直接的外力衝擊膝蓋、不正常的扭轉到膝蓋關節，或者是跌倒而傷害到膝蓋，包括肌肉韌帶扭傷、半月軟骨或是韌帶的撕裂傷、關節脫臼及骨折等。這些可能會造成下肢或是膝蓋的酸、麻、刺痛、無力的現象，甚至造成行動上的不便。

2. 過度使用：

這也是常見的膝蓋問題，長時間過度的使用膝蓋，包含爬樓梯、爬山、慢跑、騎腳踏車、跳躍的動作等，都可能因為膝蓋的過度使用而造成關節發炎、肌腱發炎或是滑液囊發炎。

3. 其他的問題：

像是痛風、風濕熱、貝克氏囊腫(Backer's cyst)、蜂窩性組織炎或是感染性關節炎，都有可能會影響到膝蓋。

| 要怎麼預防才好？|

1. 在運動之前，確實做好熱身的工作，包含了伸展我們大腿前面和後面的肌肉，慢慢增加運動的強度及量。
2. 減輕體重可以減少膝蓋的負擔。
3. 水中有氧運動可以減輕膝蓋的負擔、也可以幫助強化肌肉。
4. 選擇適當並合腳的鞋子，避免不正確的走路姿勢影響到膝蓋關節。
5. 長時間久坐的時候（例如久坐辦公桌、長途的飛機、火車、客運汽車





長時間過度的使用膝蓋，像是爬樓梯、爬山、騎腳踏車等，都可能造成膝蓋的傷害。

等)，站起來前先做膝蓋的暖身活動。

| 我該怎樣照護自己？|

- 1.除了意外傷害所導致的膝蓋問題無法預防之外，其他的膝蓋問題我們可以利用其他方法來保護。
- 2.針對退化性關節炎的病人，盡量避免爬山、走樓梯等會增加膝蓋負擔的運動。
- 3.輕微的扭傷可以在急性期（發生一

天之內）給予膝蓋關節冰敷，兩天之後改用熱敷。在不知道受傷狀況下最好不要按摩，避免造成更嚴重的膝蓋損傷。並請注意在膝蓋痛風發作的急性期，不可以冰敷。

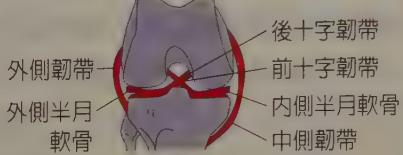
| 什麼時候需要找醫師？|

- 1.當膝蓋的外觀變形，或是腫痛到無法行走的時候，有可能是骨折或是肌腱韌帶受傷。
- 2.除了膝蓋以外，還有其他關節疼痛的時候，可能要考慮風濕免疫的問題（例如風濕性關節炎）。
- 3.在膝關節活動後，發出奇怪聲響合併疼痛的時候，可能要懷疑關節構造的問題。
- 4.除了膝蓋疼痛，還合併有發燒的情形，可能要考慮到其他感染或是免疫的問題。
- 5.當自我照護無效，疼痛一直持續的時候。

膝蓋側面圖



膝蓋正面圖



膝蓋側面圖



| 抽筋和腳痛 Muscle Cramps and Leg Pain |



醫生，我有問題

常容易腳抽筋的人，應該怎麼預防比較好？

| 會有哪些狀況？|

定義：

抽筋，是因為肌肉中無氧代謝的產物乳酸於肌肉內堆積，或是由於其他體液電解質不平衡，進而造成肌肉細胞中鈣離子的代謝不正常，肌動蛋白與肌原蛋白結合後不分離，致使肌肉突然不自主的強直收縮的現象。

臨床表現：

突發性的某一段肌肉僵硬、痙攣、劇烈疼痛，可能伴隨有肌肉緊張或抽搐的感覺，一定時間內患者無法使收縮的肌肉放鬆。通常持續數十秒至數分鐘或更長，經由休息、按摩或換個姿勢位置，多半可以自行緩解。緩解後這塊肌肉依然會感到疼痛或酸痛。一般以下肢腿肚最常見，也就是所謂的腓腸肌痙攣。

造成原因：

1. 抽筋可能是因肌肉過於疲勞、低血鉀、含鈣量不足、劇烈出汗脫水、環境溫度過低、肌肉協調不良、無適當暖身運動等因素所產生不自主

的肌肉不正常收縮現象，以下肢較常見。

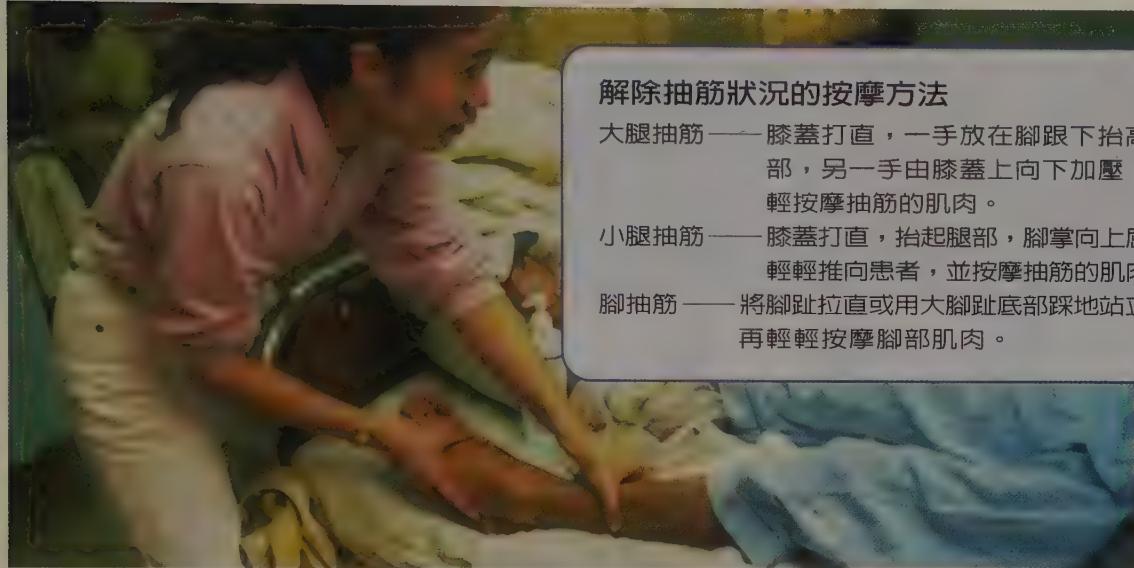
2. 腳痛的原因更多更複雜，可能是過度使用、關節炎或骨關節炎、神經根病變如坐骨神經痛、靜脈炎或血管栓塞、間歇性跛行、脛骨疼痛等……。

結果：

可以是暫時性症狀，也可能有潛藏性的病因。

| 要怎麼預防才好？|

1. 活動前要做適當的暖身及伸展操。活動後也要加做伸展操來避免肌肉不適當的收縮。
2. 在運動前及活動中要適當補給水分，尤其是在溼熱的天氣下。
3. 補充電解質尤其是鉀離子，可以多吃香蕉、柳橙汁、或馬鈴薯。
4. 避免跑步後肋部劇痛的方法，就是要加強運動前身體側邊的暖身及伸展，並且學習使用腹式呼吸。
5. 對於晚上睡覺中抽筋的病人，在睡前洗熱水澡或局部熱敷，並且配合



解除抽筋的方法：緩慢按摩並打直抽筋的肌肉。

適當伸展運動將有助緩解症狀；睡覺中的腿部必須要保持溫暖。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 輕緩地伸展及按摩痙攣的肌肉。
2. 多喝水，抽筋通常和脫水有關。
3. 對於脛骨疼痛的處理，冰敷或塗擦成藥止痛劑（如阿斯匹靈、普拿疼等），以及休息1至2星期後再慢慢地逐步恢復運動量。
4. 當您有任何疑問或不確定，或者痛、腫、無力感只侷限在一腳時，或是當您懷疑您有靜脈炎或是栓塞的可能性時，在您採取自我照護之前，請先向您的家庭醫師諮詢。

| 什麼時候需要找醫師？|

解除抽筋狀況的按摩方法

- 大腿抽筋**——膝蓋打直，一手放在腳跟下抬高腿部，另一手由膝蓋上向下加壓，輕輕按摩抽筋的肌肉。
- 小腿抽筋**——膝蓋打直，抬起腿部，腳掌向上屈，輕輕推向患者，並按摩抽筋的肌肉。
- 腳抽筋**——將腳趾拉直或用大腳趾底部踩地站立，再輕輕按摩腳部肌肉。

1. 當您出現以下任何一種狀況時應該懷疑是患有靜脈炎：

- (1) 持續性的腳痛或是小腿肚疼痛，尤其是單腳。
- (2) 單腳腫脹。
- (3) 有發紅、壓痛或是觸摸疼痛。
- (4) 發燒。

2. 當您出現以下任何一種狀況時應該懷疑有血液循環異常：

- (1) 當您走一段距離才會出現腳步疼痛，並於休息後改善。
- (2) 突然出現的中等到嚴重程度的疼痛，並伴隨下肢遠端局部或全面的冰冷、蒼白。
- (3) 單一或兩側下肢、足部、腳趾皮膚出現蒼白或是藍黑色變化。
3. 當自我照護無效時。

| 骨質疏鬆症 Osteoporosis |



醫生，我有問題

女性的骨質疏鬆，大概從幾歲開始？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

正常的骨頭如果用顯微鏡看，可以看到許多的「骨小樑」，在顯微鏡下看起來，骨頭就像海綿一樣。骨質疏鬆症，就是指骨質中鈣的流失，使得骨內部的「骨小樑」變得非常單薄，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆變弱，骨骼的支撐力相對減低，於是非

常容易發生骨折。

臨床表現：

一般並無明顯的症狀，但是有骨質疏鬆的病人，會比一般人容易骨折，因而造成許多身體的傷害，例如腰酸背痛、駝背等等。

造成原因：

1. 年紀的增長：約從30歲開始，骨質就會慢慢的流失。
2. 女性荷爾蒙的減少：這是女性最常見造成骨質疏鬆的原因。
3. 缺乏鈣質：長期偏食，或飲食中長期缺乏鈣質。
4. 其他內分泌的疾病：例如甲狀腺亢進、庫欣氏症候群等。
5. 藥物：如長期使用類固醇、抗癲癇藥、甲狀腺素等。
6. 運動不足：負重運動對骨質疏鬆的預防比較有幫助。
7. 曬不足：適當的日曬可以增加鈣質的吸收。
8. 體型瘦小或體重過輕。
9. 家族遺傳：白人和東方人比較容易

女性骨質疏鬆經常發生的部位



正常骨頭與骨質疏鬆骨頭的比較

正常的骨頭



骨質疏鬆的骨頭



發生骨折的地方



患有骨質疏鬆，如果有骨質疏鬆的家族病史，也比較容易發生骨質疏鬆。

| 要怎麼預防才好？|

1. 注意飲食的均衡：特別是鈣質與維他命D3的攝取應該足夠。
2. 適度的運動與陽光照射：可以做增加肌力的運動，如健走、慢跑。
3. 正常的生活習慣：少抽菸、少喝酒、少喝咖啡等。
4. 預防跌倒：樓梯和浴室都要有扶手，會滑的地板要鋪上止滑墊。
5. 其他藥物的補充防治：如抑鈣素、活性維他命等，需要醫生的指示。

| 我該怎樣照護自己？|

年齡愈大骨質疏鬆狀況可能愈嚴重



如果骨質疏鬆已經發生，還是要多服用含有鈣和維他命D3的食物。多做運動，但要避免骨折的發生，尤其是要避免跌倒。曬曬太陽也可增加維他命D3的吸收。可以使用防滑墊，或加裝扶手等輔具，目的都在減少跌倒、造成骨折。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 不論男女，若有上面提到的危險因子或者出現骨折，可以考慮接受骨質密度檢查。
2. 女性在正常及不論何種原因（包括卵巢切除）造成的停經之後，可以考慮接受骨質密度檢查，並在醫師的建議下使用預防或治療骨質疏鬆的藥物。

| 足部問題 Foot Problem |



老是腳痛，問題到底出在哪裡？

| 會有哪些狀況？|

人體的骨頭總數為206塊；其中腳的部分有52塊骨頭、29個關節、42條肌肉及25條肌腱，全身的重量就靠這約四分之一的骨頭及組織在支撐著。當我們站立、走路及跳躍，足部就肩負起維持身體平衡及減緩身體接觸地面的反作用力。

我們的足部是由皮膚、骨頭、關節、肌肉、韌帶、筋膜、血管及神經所組成，所以任何造成足部創傷、變形或是會影響到足部組織的傷害，而引起不適感者，都稱為足部問題。

如果從足部解剖部位來看，可以分成三部分來討論：

1. 前足：常見的前足問題包括胼胝、雞眼、足底生疣、潰瘍、趾甲內長及趾頭骨折等。

2. 中足：常見的中足問題為扁平足。

3. 後足：常見的後足問題包括腳踝扭傷、足底筋膜炎、阿契里斯肌腱炎等。

| 要怎麼預防才好？|

1. 愛護足部，給予充分的休息。
2. 保持乾淨清潔。清洗時也要注意趾間部位，清洗完應該擦乾，保持乾爽。
3. 每星期至少清除指甲垢或修剪指甲1至2次。
4. 穿著適當的鞋子及鞋內墊。
5. 保持鞋內乾爽。
6. 經常換鞋或鞋內墊，把它清洗乾淨或者曬曬太陽消毒。
7. 襪子維持清潔乾淨。
8. 不要赤腳行走在公共場所。
9. 塗擦適當的滋潤霜或爽身粉，但如果冇傷口或皮膚疾病就要避免。
10. 經常檢視自己的足部，看看是否有傷口或其他不正常的地方。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 急性運動傷害時的處理與一般受傷的處理原則相同，以英文單字PRICE為記憶要領，包括：P (Protection) 保護患部、R (Rest) 休息、I (Ice) 冰敷、C (Compression) 壓迫、E (Elevation) 舉高。（詳細方法請

參考第80頁「肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折」)

- 2.如果有傷口時，應注意保持傷口清潔，定期換藥。並且要仔細觀察傷口是否有化膿、癒合速度是否過慢（一般是7天左右）等。
- 3.若是有發現不明且疼痛的腫塊時，應先讓足部適度休息，避免太緊或不合腳的鞋子，再觀察幾天。
- 4.如果您是糖尿病或有周邊血管病變的患者，應該先行控制本身的疾病，以免因為自身疾病的惡化而造成足部的問題變得更嚴重。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 1.足部受傷時有骨頭、血管受傷，或是有感覺異常的情形，應立即就醫。
- 2.足部傷口癒合太慢（一般7日傷口就會癒合），或是傷口紅腫疼痛，有化膿情形發生。
- 3.持續性的足部疼痛，嘗試過上述的初步處理，仍然無法緩解不舒服的時候。
- 4.如果患者本身有其他系統性或重大疾病（如糖尿病、癌症等），更應小心處理並詳細觀察足部情形，有問題時及早就醫。
- 5.足部的健康出狀況，雖然不會對性命造成立即的危險，但是因為只要我們一活動，就少不了它，所以平時還是需要多關心愛護自己的雙

腳。若有不適的時候，應儘早找醫師處理，以維持良好的生活品質。



Ms.葉 有話要說

胼胝到底怎麼回事？

胼胝？誰知道該怎麼念？正確答案是ㄉ一ㄉㄧㄉ（便之）。有一句成語「手足胼胝」，就是說辛勞工作到手腳都長滿了厚繭。胼胝和雞眼類似，都是長時間的重力壓迫或者磨擦所長出來的角質化硬結，有人說是腳底的死肉。一般來說，胼胝比較常出現在第二及第三蹠骨頭部附近；雞眼則有軟硬兩種，軟雞眼是因為濕氣過重所造成，通常在第四趾間；硬雞眼多半在第五趾與鞋子摩擦的背側面。

有人喜歡修除胼胝，想要這麼做的話，最好是在醫生指導下進行，才不會傷到正常組織。修除胼胝時，先用溫水把腳皮泡軟，然後用浮石或砂紙磨去角化層，修除胼胝最好每天一點一點的修，每次修除後的表面要塗上潤滑劑，千萬不要自己去藥房買雞眼去除劑，以免引起灼傷或潰瘍。

| 運動傷害 Sports Injuries |



醫生，我有問題

聽說運動傷害，有一個很好記的照護原則叫做price？

慢跑可能產生的運動傷害



| 會有哪些狀況？ |

適度運動有益身心健康，可是，如果運動前暖身不足、運動過度或姿勢不當，都會造成意外的傷害。凡是與運動有關所發生的一切傷害，無論是直接或間接的傷害都稱為運動傷害。

骨骼肌肉損傷的分類：

1. 扭傷：

韌帶受到過度伸展或扭轉而造成撕裂。

2. 撞挫傷：

骨頭或肌肉受到撞擊力量所產生的傷害。

3. 拉傷：

肌肉或肌腱受到過度伸展或撕裂的傷害。

4. 脫位：

韌帶受到過度伸展或撕裂後，無法維持關節原有的穩定性，導致組織的相對位置受到破壞或改變。

| 要怎麼預防才好？ |

預防方式可以簡單分為內在條件與外在因素兩方面：

1. 內在方面：

首先要對所從事的運動，以及本身的能力有一番認識，不要勉強做自己無法完成的動作，要考量心肺耐力、柔軟度、肌力及技巧等等。在運動前要做好足夠的熱身操，特別



適度運動有益身心健康，可是要注意先做暖身，而且姿勢要正確，也不能運動過量。

是針對會使用到的肌肉；在心理方面也要完成準備，減低情緒上的緊張，建立信心。

2. 外在方面：

在一個完善且安全的運動環境下，本身要穿戴對於運動種類應有的裝備，例如球鞋、護具等等，充分了解並遵守運動項目的規則，都可以減少傷害的發生。

| 我該怎樣照護自己？|

急性運動傷害的處理原則以英文單字PRICE為記憶要領，包括了P=Protection（保護患部）、R=Rest（休息）、I=Ice（冰敷）、C=Compression（壓迫），以及E=Elevation（抬高）。（它的執行方式與注意事項，請參考第80頁「肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折運動傷害」）。

| 什麼時候需要找醫師？|

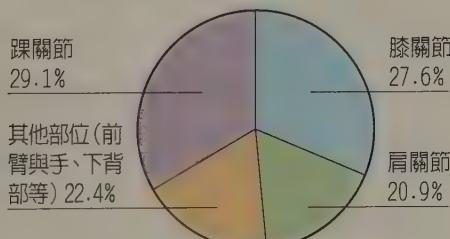
經過PRICE自我照護原則處理1至2天

後，自己可以用手觸摸患部並嘗試運動看，感覺一下傷勢是否有改善，如果仍然覺得不舒服，或者沒有多大的改善時，最好找醫師診斷；但是如果是很嚴重的急性傷害，如肢體變形、無法活動，或是劇烈疼痛時，最好還是立即前往醫院由專業的醫師為您診治，方為上策。

手肘受傷的三種狀況



運動傷害部位的比率分布



請您於讀完第88頁至第127頁後，接受下列
20道題的挑戰，檢測您的健康實力

Let's Go!!



健康達人大挑戰 之 第2關

25.()腹痛如果有伴隨發燒或腹瀉嘔
吐者，通常是什麼問題？

1. 感染所造成。
2. 反映內臟器官的問題。

26.()每天至少應該喝多少水？

1. 1200cc
2. 2000cc

27.()喝太多的酒也可能造成身體脫
水？

1. 沒錯。
2. 不會啦！酒就是水，怎麼會脫水！

28.()要預防腸胃感冒病毒感染，用
餐習慣應該是：

1. 少量多餐。
2. 公筷母匙。

29.()腹瀉的時候，下列哪件事是對
的？

1. 最好不要喝水，以免造成肚子負
擔。
2. 市售止瀉成藥，不宜過度使用，以
免造成便秘。

30.()胃酸倒流至食道的心灼熱經常
被誤認為是哪裡的問題？

1. 心臟的問題。
2. 肝臟的問題。

31.()又是便秘又是腹瀉，還會肚子
痛，這大概是罹患了什麼疾
病？

1. 腸絞痛。
2. 大腸急躁症。

32.()嘔吐發生時首先要注意的是？

1. 需空腹，不要吃任何食物或飲料。
2. 需要吃東西，否則會沒有體力。

33.()肛門出血的照護，下列哪個方法
比較有效？

1. 熱水坐浴，並用吹風機吹乾。
2. 多吃泡菜和喝可樂。

34.()男性女性，哪個罹患老人尿失
禁的比率較高？

1. 男性。
2. 女性。

35.()容易患泌尿道感染的人，在性
交時要注意什麼事？

1. 性交前少喝水，事後不要排尿。
2. 性交前多喝水，事後即刻排尿。

36.()疝氣會發生在什麼年齡？

1. 任何年齡都可能發生。
2. 只會發生在小孩身上。

37.()彎腰提重物之前應該做什麼事？

1. 先喝一杯水。
2. 先轉轉腰，暖一下身。

38.()如果早晨起床頸部容易僵硬，
睡覺習慣應如何調整？

1. 可用毛巾捲成一圈，墊在頸部。
2. 改睡軟一點的枕頭。

39.()患有痛風或高尿酸的病人，要
避免什麼食物？

1. 含有高量普林的飲食（如動物內臟、
海鮮、豆類食物及酒類等）。
2. 含有高鹽的食物。

40.()退化性關節炎的病人，應盡量
避免哪些活動？

- 1.游泳、伸展操。
- 2.爬山、走樓梯。

41.()常容易腳抽筋的人，應該怎麼預
防比較好？

- 1.少吃香蕉、柳橙汁或馬鈴薯。
- 2.活動前要做適當的暖身及伸展操。

42.()女性的骨質大約從幾歲開始就會
慢慢的流失？

1.30歲。

2.40歲。

43.()修除胼胝（腳底的死肉），要注
意哪些事情？

- 1.去藥房買雞眼去除劑來修除比較
快。
- 2.一天修一點，在修除的表面塗上潤
滑劑。

44.()運動傷害，有一個很好記的照
護原則叫做：

- 1.prince
- 2.price

算一算您的健康分數有多高？

答對題數

您的成績表現

20題統統答對



偶像！您有機會成為健康達人，請再接再厲。

19~12題



還不錯啦！請把答錯部分的文章再讀一遍，您
應該會更好。

11題以下



您的健康知識需要加強喔，請專心把全部內容
再讀一遍，加油！加油！加油！

要繼續接受挑
戰嗎？請翻至
第186頁，歡迎
勇闖第三關！



36.(1) 37.(2) 38.(1) 39.(1) 40.(2) 41.(2) 42.(1) 43.(2) 44.(2)
25.(1) 26.(2) 27.(1) 28.(2) 29.(2) 30.(1) 31.(2) 32.(1) 33.(1) 34.(2) 35.(2)

答案

您的·健康心情·記事

| 過敏 Allergies |



醫生，我有問題

每次整理棉被就會一直打噴嚏，怎麼會這樣啊？

| 會有哪些狀況？|

- 可能會打噴嚏、流鼻水、鼻塞、鼻子癢或疲倦等。這些症狀和一般感冒類似，但通常持續較久的時間。注意症狀發生的時間，您有機會發現過敏的原因。如果症狀發生在每年的某些時節（尤其是春天、早夏或早秋），通常是因為樹、草或花粉所引起；如果症狀持續一整年，則可能是因灰塵、塵蟎、蟑螂、黴菌孢子或動物毛髮等導致。
- 過敏常有家族遺傳傾向，父母親有過敏性疾病，常常他們的孩子也會有過敏體質。
- 有致命性的過敏反應：少部分的人對昆蟲叮咬、某些食物或藥物（尤其是抗生素如盤尼西林）非常敏感，對這些人來說，過敏反應發生的非常突然而嚴重，可能造成呼吸困難或血壓下降，因而危及生命，這是所謂的過敏性休克，過敏性休克反應是醫療急症，必須儘速就醫。如果病人曾經有過嚴重的過敏

性反應，也必須在以後看診時告知醫師或藥師，並隨身攜帶過敏紀錄卡。

| 要怎麼預防才好？|

- 儘可能避開引起過敏的物質（過敏原）。
- 進行減敏治療：有助於過敏或氣喘的控制，或降低過敏性休克的風險。

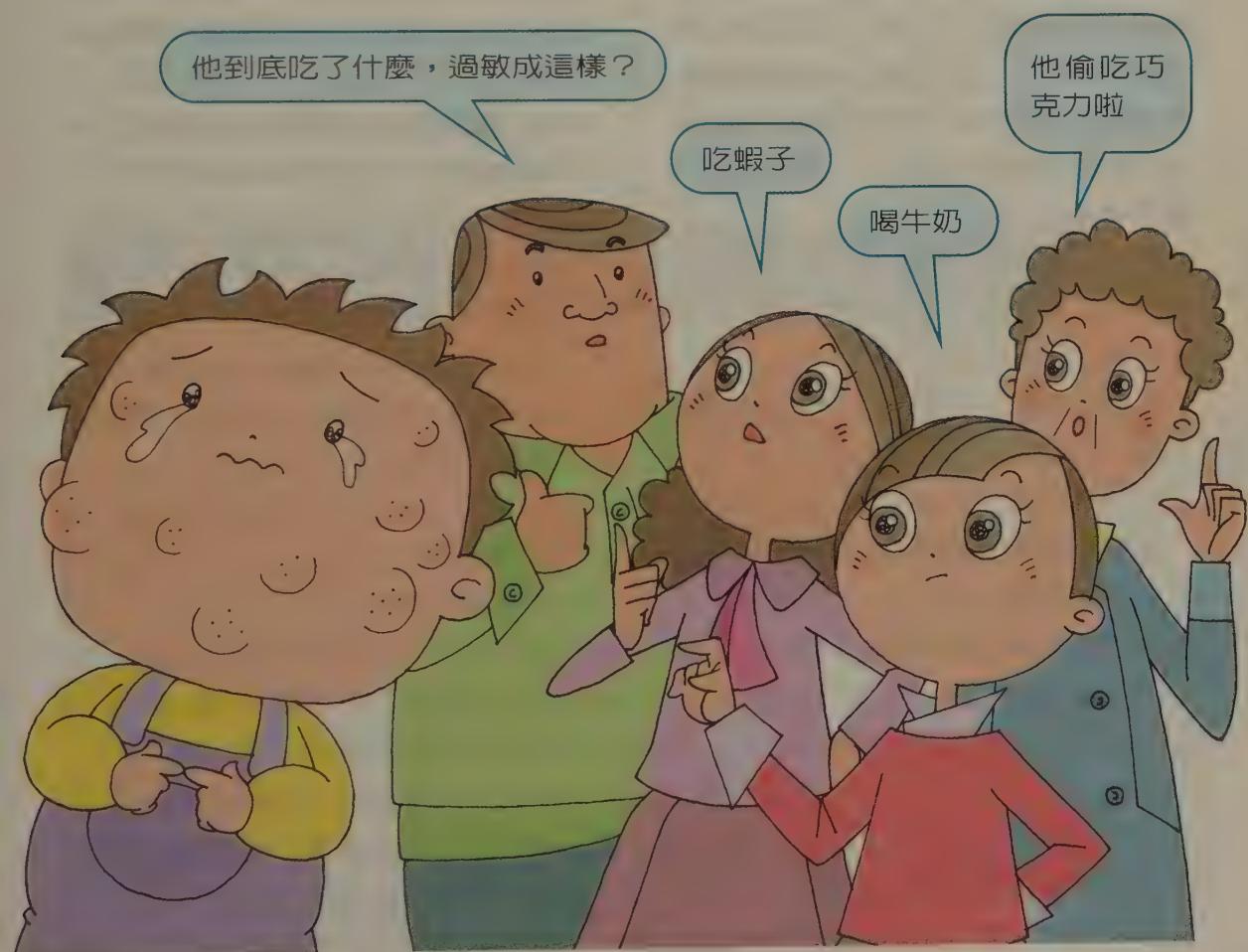
| 我該怎樣照護自己？|

- 避免庭院工作：因為這些工作可能撥動花粉和黴菌孢子，如果一定得做的話，最好戴上口罩並預先服用抗組織胺等藥物。
- 避免抽菸和吸入二手菸。
- 遠離噴霧器、香水或芳香劑等，可能會引起過敏症狀的物質。
- 如果對花粉過敏的話，盡量在花粉季節關閉汽車和房子的窗戶，避免長時間待在戶外。
- 如果是對家塵塵蟎過敏的話，必須減少居家環境中的塵蟎數。經常清

- 洗衣被、使用防蟎被套、枕頭套，以及使用殺蟎劑和有HEPA（對0.3 μm 以上粒徑的空氣微粒具99.97%過濾能力）濾心的空氣清淨機等。
- 6.如果症狀在潮濕的季節中容易惡化的話，必須保持房間乾燥及通風良好，溼度維持在百分之50以下。
- 7.如果對寵物過敏的話，就必須把寵物養在戶外或至少不要在寢室內。如果症狀很嚴重，可能就必須幫它另外找一個家。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 1.如果發生嚴重的過敏性反應（過敏性休克），如頭暈、或者嘴唇、舌頭、臉愈來愈腫、或者影響到呼吸、或者喘鳴，就必須立即打119或尋求緊急醫療。
- 2.如果嘴唇、舌頭或臉腫起來，但沒有影響呼吸也沒有惡化，或是皮膚癢、起疹子時，先去找您的家庭醫師或專業醫師治療。



| 氣喘 Asthma |



醫生，我有問題

家有氣喘兒，應該準備哪些東西來照護孩子？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

氣喘是一種長期慢性呼吸道發炎，反覆發生呼吸道，尤其是小支氣管阻塞的氣道疾病，因氣道對外界的刺激過度敏感反應而產生呼吸道平滑肌收縮，造成呼吸道阻塞。

臨床表現：

主要的症狀包括：呼吸困難、喘鳴、胸悶，以及超過一週以上的咳嗽。

造成原因：

1. 呼吸道發炎，呼吸道的上層粘膜腫脹。
2. 呼吸道所產生濃稠的分泌物及呼吸道的肌肉會收縮，呼吸道變窄，使得呼吸困難。
3. 呼吸道呈現過度反應性，對很多刺激物都會引起強烈反應，如香菸、花粉、冷空氣等等。

結果：

氣喘是慢性的呼吸道發炎疾病，有時會自行變好或經治療後改善，它的症狀可以維持相當久。若氣喘嚴重發作，

必須立即就醫，否則危及生命。

| 要怎麼預防才好？ |

氣喘病的處理首重預防，應考慮遺傳和環境因子，譬如：

1. 有上呼吸道感染時應儘早就醫接受完整治療，以免誘發氣喘發作。
2. 畫量減少或延緩胎兒和嬰兒暴露於過敏原。在懷孕時要避免攝取高過敏的食物，以減少對胎兒的刺激，例如牛奶、蛋、海鮮、花生等。餵給嬰幼兒吃的東西，也要注意避免高過敏的食物。
3. 對於已知的過敏原必須避免接觸。
4. 改善居家的環境。
5. 戒菸及避免二手菸。
6. 攝取平衡而營養的食物，避免高蛋白、高脂肪和高熱量的食物。
7. 避免空氣污染。
8. 某些病人可因運動而誘發氣喘，尤其是較激烈的運動，或是在乾冷環境下所從事的運動，可以事先以藥物預防劇烈的運動和氣候變化的不

良影響。

- 9.有些藥物如貝他交感神經阻斷劑、阿斯匹靈類藥物會誘發氣喘，應避免此類藥物。

| 我該怎樣照護自己？ |

- 1.如果有已經知道會引發自己氣喘發作的刺激因素，應避免接觸。
- 2.過敏原無法避免時，則施行「減敏感治療」。
- 3.適當的使用藥物，並注意副作用。
- 4.改善生活環境。
- 5.避免感冒。
- 6.避免壓力，學些自我放鬆的方法。
- 7.有氣喘毛病的患者最好能每天接受

尖峰流速測驗，測定每天吹出的呼吸量藉以評估病情。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 1.發現自己有以下缺氧現象：感到窒息、說話困難、費力吸氣、嘴唇或指甲變灰藍色、呼吸時鼻孔會張得很大，此時，無論有沒有咳嗽、哮喘的情形，都應該趕快就醫。
- 2.當吸入型氣喘藥這類緩解藥物沒有辦法持續作用很久或甚至沒有幫助，呼吸仍然十分急促而且費力，必須及早就醫。
- 3.醫生開的藥無效，症狀仍持續，或出現藥物的副作用，要趕快求醫。

Dr.H 提醒您

做好氣喘居家照護的四大法寶

如果您家有氣喘兒，下列的四大法寶是居家必備喔！

- 一、《過敏氣喘兒日誌》：可以詳細記錄小朋友每天的症狀、肺功能數據，以及用藥情形。
- 二、尖峰流速測驗器：這個簡易型吐氣氣流偵測器，可以測定每天吹出的呼吸量，了解肺功能狀況，隨時掌握病情的變化，如果呼吸量明顯減少，顯示病情惡化，應及早就醫，避免嚴重的發作而導致呼吸衰竭。
- 三、吸藥輔助艙：它是一個中空的有點像手電筒的裝置，靠病人端的開口較大可以緊密地罩住小朋友的口鼻部，而另一端可以接上吸入型氣喘藥物。如此，小朋友就可以吸入正確的劑量。
- 四、氣喘藥物：氣喘藥物是治療氣喘的主角，其中，類固醇及氣管擴張劑扮演重要的角色。關於用藥請與您的醫師討論，並遵從指示按時服藥。



| 支氣管炎 Bronchitis |

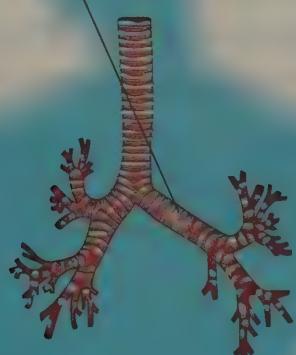


醫生，我有問題

急性支氣管炎沒醫好，是不是會變成慢性支氣管炎？

支氣管

支氣管連接氣管和肺部細支氣管之間，有左右支氣管兩段。



| 會有哪些狀況？ |

定義：

支氣管炎是指連接氣管和肺部的小氣管發炎。在支氣管黏膜上有微小的纖毛，上面有黏性分泌物幫助潤滑、淨化吸入的空氣。支氣管發炎時，因為受到刺激分泌過多黏液，而導致呼吸困難或咳嗽。支氣管炎分為急性和慢

性，慢性支氣管炎多發生在四十歲以上的人，以男性居多，尤其是經常在充滿灰塵的環境裡工作的人，支氣管長期受到刺激而慢性發炎；急性支氣管炎常發生在小孩或老人，大多數是病毒感染。

臨床表現：

慢性支氣管炎的病情發展較緩，初期可能只是冬天較易咳嗽、咳痰，夏天則較無症狀。隨著病情發展，症狀逐漸加重，咳嗽加劇，痰呈現泡沫粘液狀。慢性支氣管炎大多會重複發生，尤其在寒冷的冬季更容易發作。

急性支氣管炎症狀出現的時間通常在上呼吸道被感染的四至五天後，症狀包括乾咳或是有痰的咳嗽、輕微發燒、疲倦、胸悶或胸口不適、呼吸有雜音。如果支氣管炎合併其它肺部疾病，如氣喘等，往往會加重病情，有發展成肺炎的危險。

造成原因：

慢性支氣管炎的原因包括吸菸、空氣污染，尤其是當廢氣中含有很多二氧化

硫的時候。哮喘、肺氣腫和其他慢性肺部疾病也可能引發慢性支氣管炎。急性支氣管炎的原因常見於病毒感染引起發炎，但也有可能是細菌感染或是接觸遭污染的空氣污染或抽菸所造成。

結果：

急性支氣管的發炎反應是暫時性的，當感染或刺激物消失，發炎反應也會慢慢緩解。但反覆發作的急性支氣管炎若治療不當，則可能演變為慢性支氣管炎。

慢性支氣管炎若治療不當，可能引起續發性支氣管擴張症、慢性肺氣腫等疾病。

| 要怎麼預防才好？|

1. 避免處於受污染及多塵埃的環境中。
2. 戒菸。吸菸或是接觸二手菸的人有較多感染支氣管炎的機會。
3. 適當運動和休息。
4. 注意家居環境的清潔、通風、保暖。
5. 避免進入空氣污濁的公共場所。
6. 寒冷的冬季要加強口、鼻、喉等部位的保養。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 每天喝8至10杯水。水分可以稀釋痰液，使痰較好咳出。
2. 服用普拿疼（含acetaminophen）等的止痛退燒藥物可以幫助症狀緩解。

3. 呼吸濕暖的空氣可以幫助化痰，如洗熱水澡吸收蒸氣。
4. 必要時服用化痰或氣管擴張劑改善呼吸道暢通。
5. 居家常備止咳藥物應謹慎使用，尤其痰的量較多時，應避免使用。（請參考第284頁「家庭常備藥」）

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 咳嗽出現呼吸雜音或感覺呼吸困難。
2. 咳血或黃綠色的濃痰持續2天，以及合併有發燒高於38.3°C。
3. 當其他感冒症狀緩解後，仍持續7至10天咳嗽帶痰。
4. 經過適當退燒處理後仍持續發燒超過40°C。
5. 咳嗽時有明顯胸痛。
6. 咳嗽超過4週。
7. 嬰兒、老年人、或有慢性疾病的人感染支氣管炎，容易引發肺炎，要特別注意病情變化。

正常的支氣管與發炎的支氣管之比較

正常的支氣管



發炎的支氣管



| 咳嗽 Cough |



醫生，我有問題

咳嗽的原因好像有很多種，到底該怎樣治療？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

咳嗽是身體的一種防衛性反射動作，當咽喉、氣管、支氣管受到感染或刺激時，透過咳嗽將呼吸道的黏液或異物排出體外。

臨床表現：

分為有痰的咳嗽（痰咳）和無痰的咳嗽（乾咳）。臨牀上若咳嗽的時間持續三週以上，則稱為慢性咳嗽；不足



預防支氣管發炎，寒冷的冬天要加口、鼻、喉等部位的保暖與保養。

三週者為急性咳嗽。

造成原因：

1. 痰咳常見於各種上呼吸道感染、氣管炎、肺炎等。

2. 乾咳常見於上呼吸道感染的尾聲或受到灰塵、菸、乾、冷空氣或環境污染、壞空氣刺激、過敏物質的刺激所引起。急性上呼吸道感染後的乾咳會因鼻涕倒流或輕微氣喘而持續數週，而且常在夜間加重。

3. 急性咳嗽大部分是由上呼吸道感染所引起。

4. 慢性咳嗽的原因較多：

- (1) 鼻涕倒流：如過敏性鼻炎、鼻竇炎，會有鼻塞、鼻涕，造成鼻涕流至咽喉刺激喉嚨，而產生痰及異物感。

- (2) 氣喘：慢性乾咳常發生在夜晚，凌晨較嚴重，有時併有陣發性喘鳴。

- (3) 胃食道逆流：胸口會有灼熱感，因胃酸逆流至食道，刺激呼吸道引發咳嗽。

- (4) 慢性支氣管炎：連續兩年、每年咳痰的時間超過三個月。最常見於抽菸者，早晨起床痰最多。
- (5) 支氣管擴張症：週期性的咳嗽，痰多而濃稠。
- (6) 慢性肺部感染：如肺結核。
- (7) 藥物引起：最常因服用血管收縮素轉化酶抑制劑（高血壓藥）而產生乾咳。
- (8) 肺腫瘤：抽菸的人伴有長期咳嗽，咳嗽者伴有咳血應小心肺癌的可能性。

結果：

感冒的咳嗽通常不會超過兩週即可痊癒。但若超過三週時，必須找出原因對症下藥，絕不可一味給予止咳藥，以免延誤病情。

| 要怎麼預防才好？|

1. 吸菸者務必戒菸，未吸菸者避免吸入二手菸。
2. 平時多喝水，避免飲用刺激性飲料。
3. 密閉空間需保持清潔的空氣並維持一定的濕度、溫度，而且按時清洗更換空調濾網。
4. 注意日夜溫差，自我保護禦寒，少出入空氣污染、通風不良、人口擁擠的場所。必要時可戴上口罩預防。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 多喝溫開水約每天8~10杯，以利

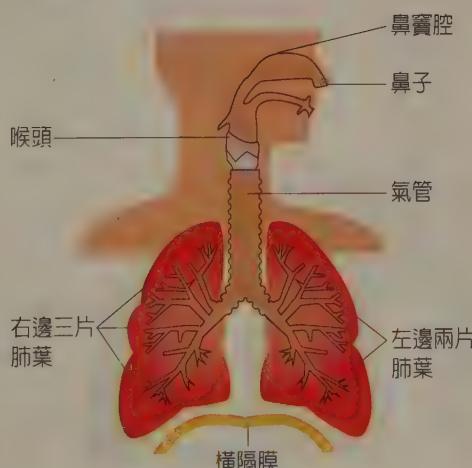
排痰，並減緩喉嚨的刺激。

2. 盡量避免使用綜合療效的感冒藥或他人的咳嗽藥。可針對不同的症狀服用不同的藥物治療，以減緩症狀。如有不斷的乾咳，可給予有效的鎮咳劑；但是如果痰咳就不應服用止咳藥，必須將呼吸道的痰黏液加速排出，以預防細菌感染。
3. 睡覺時枕頭抬高可以減緩乾咳。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 咳嗽時間超過三週以上。
2. 有高燒不退、呼吸急促、困難、喘鳴聲、胸痛、胸悶、咳血、體重減輕、心律不整、暈倒等症狀時。
3. 咳嗽原本已好轉，又突然惡化或有細菌感染症狀，例如出現黃濃痰增加等情況時。

呼吸道構造圖



| 肺炎 Pneumonia |

醫生，我有問題

我咳嗽的時候有黃綠色的濃痰，是得了肺炎嗎？



| 會有哪些狀況？|

定義：

肺部的各種發炎情況通稱為肺炎，一般是由細菌或病毒感染引起的。感染引起的肺炎可發生在所有年齡層。特別是免疫機能較差的人，如老人、酗酒者或糖尿病患者。

感染性肺炎可能的致病原如下：

肺炎感染的途徑



1. 細菌性：革蘭氏陽性菌、革蘭氏陰性菌、厭氧菌、分支桿菌、黴漿菌、披衣菌、立克次體菌、螺旋菌。
2. 非細菌性：病毒、黴菌、寄生蟲、原蟲。

臨床表現：

罹患細菌性肺炎表示症狀較為嚴重，包括：

1. 咳嗽有時帶有黃綠色濃痰，或痰中帶血（鐵鏽色）。
2. 發高燒，寒顫畏寒。
3. 呼吸會喘。
4. 病人常會訴說肋膜性胸痛，胸痛會因咳嗽和深呼吸而加劇。
5. 病人常會心跳急促。
6. 焦慮、躁動不安、或心智改變。
7. 比一般感冒更為虛弱。

造成原因：

1. 通常是由細菌所造成，肺炎鏈球菌 (*streptococcus pneumoniae*) 屬於革蘭氏陽性菌，為最常見的肺炎致病菌。
2. 病毒和其他致病原也會造成肺炎。

肺炎也可能是病毒感染後的併發症，如麻疹或水痘。

結果：

肺炎一定要治療，大部分患者治療後可以痊癒，但即使接受治療，仍有致命的可能性。

| 要怎麼預防才好？|

1. 保持個人良好的衛生習慣。
2. 注意飲食衛生及營養均衡。
3. 充足的睡眠和運動能夠增強抵抗力。
4. 不要喝酒或吸菸。
5. 保持房間的通風。
6. 注意衣著保暖。
7. 當感冒流行時，減少到公共場所。
8. 施打流感疫苗、肺炎雙球菌疫苗。

| 我該怎樣照護自己？|

如果懷疑有肺炎請至醫院就醫。如果已被診斷為肺炎，通常需要住院治療，症狀輕者經醫師判斷，也可能在門診治療。

1. 按時服用所有醫師處方藥。
2. 每天喝8至12杯水。
3. 進行胸腔物理治療，也就是拍痰，促進痰液排出。
4. 儘可能多休息。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 當出現與肺炎有關的症狀時，要立刻去看醫生。

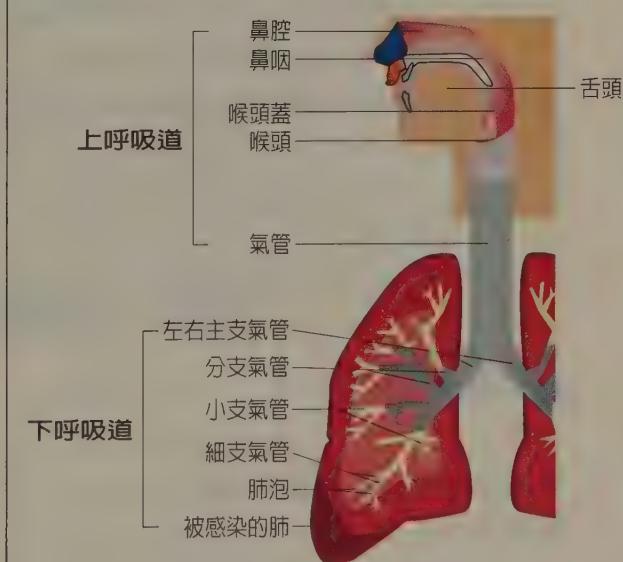
2. 如果呼吸急促或費力。

3. 如果有胸痛發生時。



施打流感疫苗、肺炎雙球菌疫苗可以預防肺炎。

呼吸道結構圖



| 胸痛 Chest Pain |



醫生，我有問題

胸痛，都是心臟的毛病嗎？

胸痛裡的心肌缺氧可能發生疼痛的部位
(紅色部分)



心肌缺氧的胸痛為心絞痛，在胸骨下方有類似重物的壓迫感，可傳到左手臂、頸部或下巴，通常發生在運動時、飯後或情緒激動時，休息或是給予硝酸甘油可緩解。



| 會有哪些狀況？ |

定義：

發生在胸廓與胸腔部位的疼痛。

臨床表現：

1. 心肌缺氧：心絞痛為胸骨下方類似

重物的壓迫感，可傳到左手臂、頸部或下巴，通常發生在運動時、飯後或情緒激動時，休息或是給予硝酸甘油可緩解。

2. 心肌梗塞：症狀與心絞痛類似，但

是比較嚴重，且持續時間大於30分鐘，無法以休息或用硝酸甘油而馬上得到緩解。可能伴有冒冷汗、虛弱、蒼白、呼吸困難等。

3. 肌肉骨骼問題：常有明確的壓痛點，深呼吸、咳嗽、動作改變會加重疼痛。
4. 主動脈剝離：非常嚴重的撕裂痛，在胸部的中央並且傳導到背部，不受姿勢改變的影響。
5. 胃食道逆流：胸部不適，灼熱感併有胃酸逆流，平躺時更不舒服。

造成原因：

可以是致命的心肌梗塞、主動脈剝離、肺栓塞、氣胸，也可以只是良性的肌肉骨骼痛。以下部位的疾病都可能導致胸痛。

1. 皮膚：帶狀疱疹。
2. 胸壁：肋軟骨炎、肩關節炎、肋間損傷、脊神經壓迫、乳房病灶等。
3. 肺：氣胸、肺栓塞、肺炎、肺腫瘤等。
4. 心臟及大血管：心肌梗塞、心絞痛、主動脈剝離、心包膜炎等。
5. 消化道：食道疾病（胃食道逆流、食道炎、痙攣）、消化性潰瘍、胰臟炎、膽道疾病等。
6. 情緒障礙：焦慮症等。

| 我該怎樣照護自己？|

良性肌肉骨骼痛，如運動傷害、胸壁肌肉拉傷，可用口服或局部消炎止痛

藥物。於受傷時的前48小時予以冷敷，每次20分鐘，一天2至3次，以減輕疼痛。注意姿勢，以避免重複傷害。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 胸痛原因不明或突然感覺胸部不適。
2. 出現胸部壓迫感，並且會傳到頸、肩、下巴或手臂，冒冷汗、蒼白、呼吸困難，應打119立即就醫。
3. 長期臥床的病人、或剛開刀而處於臥床狀態、或有靜脈血栓炎的病史，出現急性發作的呼吸困難、呼吸急促、胸痛等，應立即就醫。
4. 年輕的男性，體型屬於瘦長型或曾經罹患肺結核、肺氣腫、慢性支氣管擴張等，有突發性的胸痛、呼吸困難，應立即就醫。
5. 中年以上高血壓患者，發生胸部劇痛，由胸部中央傳到背部，應立即就醫。
6. 疑似嚴重胸部外傷或肋骨骨折，應立即就醫。
7. 胸痛併有咳嗽、發燒、呼吸困難，應立即就醫。
8. 胸痛伴隨呼吸困難、冒汗、噁心、頭暈、不正常心律，應立即就醫。
9. 胸部不適、灼熱痛，或伴隨胃酸逆流、吞嚥困難等。
10. 胸痛的病因範圍廣，其中隱匿著致命性疾病，沒有把握判斷狀況時，應趕快就醫，以免延誤病情。

| 感冒 Colds |



醫生，我有問題

感冒真的不用吃藥，自己會好嗎？

感冒時的自我照護方法



1. 休息



2. 每天至少喝八杯水



3. 吃健康的飲食



4. 可以針對不同症狀服用症狀緩解的藥物。



5. 喉嚨發炎時可以漱鹽水

6. 鼻塞的時候可以用蒸氣幫助緩解：



(1) 热水鍋子裡冒出的蒸氣



(2) 洗臉盆裡盛滿熱水 (3) 热水沐浴



7. 不抽菸



8. 咳嗽的時候要掩住口鼻



9. 經常洗手

| 會有哪些狀況？ |

定義：

感冒是病毒引起的上呼吸道的疾病。

呼吸道是指從鼻腔到喉部的呼吸腔道。感冒常發生於溫帶地區，一整年都有可能發生，但以晚冬及早春較多；通常會在一或兩個星期痊癒。1

至5歲的兒童最易罹患感冒，其次為25至35歲的成人。兒童每年平均會有六次感冒，成人則少一些。

臨床表現：

其症狀包括流鼻水、眼紅、打噴嚏、喉嚨痛、乾咳、頭痛以及全身酸痛。這些症狀會在一至兩天逐漸產生。

造成原因：

約有兩百種病毒可能會造成感冒，通常患一次感冒，其免疫期差不多只能維持一個月左右。

結果：

感冒不需特別用藥即可自行痊癒，但是可以針對症狀治療以緩解不適。有時感冒會合併細菌性感染，如支氣管炎或肺炎。良好的居家照顧能夠減少併發症的發生。如果常常有感冒的症狀，或是症狀持續兩個星期以上，則要注意是否有過敏性鼻炎或鼻竇炎。

| 要怎麼預防才好？|

1. 不要著涼，尤其在氣候多變、早晚溫差大的時候，應注意穿著。
2. 健康的飲食，並且有充足的睡眠和運動，能夠增強抵抗力。
3. 避免接觸感冒的病人。
4. 避免用手接觸口、鼻、眼睛，當自己打噴嚏時應該使用紙巾掩住口鼻。
5. 記得勤洗手，尤其身邊有感冒的人時。
6. 保持室內適當的濕度。
7. 戒菸。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果有合併細菌感染的症候時，如高燒40°C以上、畏寒顫抖、呼吸喘、濃痰或鼻涕、咳嗽持續十天以上。
2. 如果出現臉部壓痛、發熱或其他疑似鼻竇炎症候時。

Dr.H 說 No!



把症狀壓下來，不代表感冒好了感冒了，不要急！它的病程就是一個星期到十天。老一輩的觀念總以為吃藥就能治好感冒，有人甚至認為某些醫師很厲害，吃了他們開的藥之後，症狀馬上消失，其實那有可能是用強效藥把症狀壓制下來，不一定代表感冒好了。

有些父母求「快」心切，一個醫師看沒效，就兩個、三個接連換著看，這樣做就沒有辦法在同一個診所建立完整的病歷，萬一小孩患的是像過敏性鼻炎這類慢性疾病，就需要完整的病史做為醫師診斷的參考；每次給不同的診所看，醫師很可能把它當做一般的感冒治療。給固定的診所看病，醫師比較可以根據過去的病況與服藥情形來調整治療用藥，不但可以增加治療效果，也可以避免嚴重的副作用。

抗生素對感冒本身毫無療效可言，應遵照醫師指示服用，勿自行使用。

| 流行性感冒 Influenza |



醫生，我有問題

流行性感冒的症狀比較嚴重，一般會持續幾天啊？

| 會有哪些狀況？|

定義：

因濾過性病毒（流感病毒）感染引起的疾病，一般好發於冬季，可經由飛沫空氣傳染、接觸傳染，傳染力強。

臨床表現：

潛伏期一般是1至3天。症狀類似一般感冒，但比較嚴重。如發高燒、發冷發抖、肌肉酸痛、頭痛、眼睛痛、疲勞、四肢無力等。這種症狀一般持續10天以上。

造成原因：

流行性感冒病毒主要分成A、B、C三類，會感染人的主要是A型跟B型。其中以A型流行性感冒病毒變異性最大，每年的病毒株幾乎都不同，所以較難有長期的免疫抵抗力。

結果：

大部分人會自行痊癒，但少數人會發生併發症（如肺炎）。尤其對於兩歲以下幼兒、六十五歲以上老人及患有慢性疾病的人特別危險。

| 要怎麼預防才好？|

1. 預防流行性感冒最有效的方法是增強個人抵抗力，保持健康生活模式，充足睡眠、均衡飲食、適量運動、保持心境開朗，還有不抽菸。
2. 在流感流行期，如無必要，應盡量避免到人多擁擠的地方。
3. 平時養成常洗手的習慣。
4. 建議六十五歲以上老人、兩歲以下幼兒及慢性病患者，每年秋天接種流感疫苗。
5. 如果有可能接觸到流感病人或護理之家的工作人員或醫護人員，建議可於秋天接種流感疫苗。
6. 流感流行期間，若不適合接種疫苗，可以考慮使用對抗病毒的藥物做適當的預防。有需要者可諮詢自己的家庭醫師。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 感染流行性感冒後應避免到人多擁擠的地方，應在家多休息。
2. 喝足夠的開水，避免因發燒而流失

過多的水分。

3. 可服用普拿疼等藥物降溫、止痛；但青少年應避免使用阿斯匹靈，尤其是20歲以下的人。
4. 除非患者出現細菌感染的併發症，否則無需服用抗生素。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 出現高燒不退、呼吸急促或意識昏迷等症狀者。
2. 症狀持續惡化或懷疑有細菌性感染

症狀者。

3. 症狀一度好轉，卻又突然惡化者。
4. 出現較複雜、自己沒有把握判斷的症狀者。
5. 症狀出現48小時內、欲服用對抗流感藥物者。
6. 年長者及慢性疾病患者（如：心臟病、慢性呼吸道疾病患者）抵抗力較弱，有較大的機會出現併發症。如果出現惡化的徵象，應儘早求診。

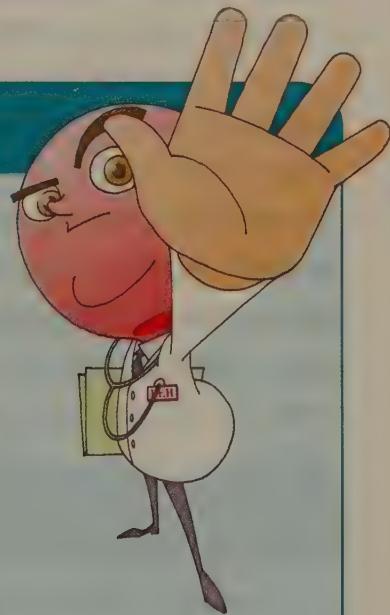
Dr.H 說No!

青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？

現在醫師在緩解感冒的症狀時，已經很少使用阿斯匹靈了，尤其是在20歲以下的青少年與小孩子身上。

阿斯匹靈最基本的功能是退燒、止痛、消炎，所以一直做為輕度疼痛的第一線治療藥物，包括感冒引起的頭痛、全身不適，以及解除發炎性的關節炎疼痛。但是用在20歲以下的人身上，尤其是有病毒感染時，很可能引起某些用藥後的過敏現象，麻煩的是，一旦發

生就很嚴重。如果病人感染的是水痘病毒或流行性感冒病毒，又服用阿斯匹靈退燒，產生「雷氏症候群」(Reye's syndrome) 的機率就變高，此症死亡率高，如果存活也可能造成中樞神經的後遺症，影響學習能力及智商，所以一般20歲以下的孩子感冒，不要服用阿斯匹靈。絕大部分的醫師和藥師都了解這個嚴重性，所以不會亂開。但是，如果民衆自己到藥房買藥緩解症狀，就要非常注意了。



| 發燒 Fever |



醫生，我有問題

發燒，到底燒到多少度就一定要看醫生？

| 會有哪些狀況？|

正常人的體溫約在37°C上下，發燒代表體溫的升高。當人體的口腔溫度在上午高於37.2°C或下午高於37.7°C，就稱為發燒。

發燒本身是一種症狀，是正常身體免疫功能的一部分表現，並不是疾病。

當體溫大於38.9°C時，可以幫助身體對抗外界病毒或細菌的感染。一般健康成人體溫於高溫（39.4°C到40°C）持續一段短時間，仍不至於產生嚴重後遺症。

| 要怎麼預防才好？|

1. 注意營養：平時應多注意營養攝取，尤其是維他命A及D與蛋白質的補充。
2. 適當的運動與充分休息。
3. 注重環境清潔與飲食衛生。
4. 避免出入人多擁擠的公共場所，如百貨公司及戲院等。
5. 避免或減少接觸病人。若必須接觸病人，需要有適當的防護。

6. 定期接受健康檢查及預防注射。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 多喝開水：一天喝8至12杯開水。多喝開水直到小便次數較一般時增加。



發燒的時候，一定要多喝開水。

2. 注意是否有脫水症狀。
3. 每2個小時量一次體溫並記錄下來。若有其他症狀出現也紀錄下來。
4. 若沒有其他症狀，可服用普拿疼、阿斯匹靈等藥物降溫；但青少年應避免使用阿斯匹靈，尤其是20歲以下的人。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）
5. 如果發燒引起身體不舒服，可以海綿或毛巾用溫水擦澡。
6. 穿著輕便的衣物，不宜過多，以利散熱；但也不可以太少以免寒冷。
7. 應食用容易消化的食物，如稀飯、或是較流質的飲食，並且避免油膩食物。
8. 可用冰枕隔布枕在頭下或兩側腋下，2至3小時更換冰塊一次。



Dr.H 提醒您

不只是發燒，還有伴隨其他症狀時

發燒的時候，如果合併下列症狀，就一定要去找醫生：

1. 頸部僵硬或者頭痛。
2. 呼吸急促或者咳嗽。
3. 眼睛或者顴骨疼痛。
4. 解尿時會疼痛或者有燒灼感。
5. 腹痛、噁心感或者嘔吐。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 若發燒超過40°C至40.5°C且經過自我照顧2小時後仍未降溫者。
2. 若發燒超過39.4°C至40°C且經過自我照顧12小時後仍未降溫者。
3. 若發燒持續：
 - (1) 38.9°C以上超過兩天者。
 - (2) 38.3°C以上超過三天者。
 - (3) 37.8°C以上超過四天者。
4. 出現無汗、皮膚乾熱、潮紅等疑似中暑症狀者。
5. 若發燒合併感染症狀者。
6. 出現較複雜、自己沒有把握判斷的症狀時。
7. 服用某種藥物之後才開始發燒者。
8. 年齡小於三個月的小孩有持續發燒現象者，因為小孩的發燒不能等閒視之，他們很容易引發其他的感染或合併症。

| 鼻竇炎 Sinusitis |



醫生，我有問題

鼻子經常感覺塞塞的，會不會是慢性鼻竇炎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

鼻竇與鼻腔之間的小通道阻塞或是發炎，導致鼻竇充滿液體或是膿液，而引發鼻子一連串不適的症狀。

臨床表現：

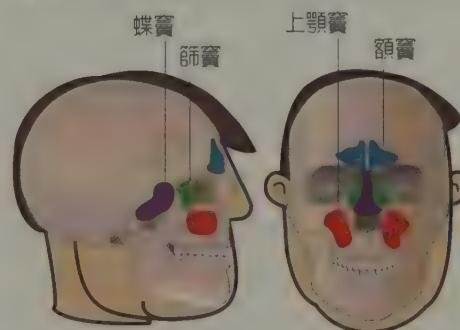
急性鼻竇炎的症狀包括有頭痛、鼻塞、綠色或黃色分泌物、分泌物有時伴有血絲，同時有口臭、發燒、嗅覺變差或喪失、視力模糊、鼻涕倒流，以及慢性咳嗽等現象，有時臉部會感覺有壓力或疼痛，上排牙齒也可能有疼痛狀況。以上症狀通常會發生在慢性鼻竇炎，而且持續時間可能超過12

個星期。

造成原因：

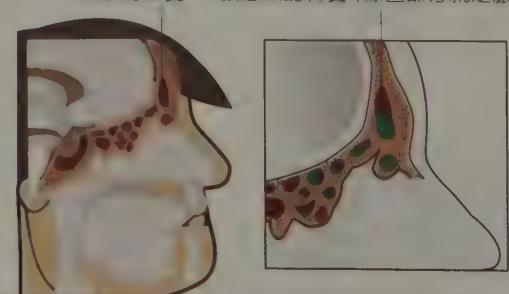
鼻竇炎最常見是發生在沒有治療完全的急性上呼吸道炎、急慢性鼻炎、過敏之後。在正常狀態下，鼻竇內的黏液會排出到鼻腔中，當感冒或過敏時，鼻竇可能因為腫脹而使得裡面的黏液無法順暢排出，結果導致發炎。有一種成因稱為機械阻礙鼻竇開口，就是鼻竇通往鼻腔的開口被阻塞了，最常見的就是鼻息肉、鼻甲肥厚，使細菌在鼻竇內繁殖，形成鼻竇炎。鼻竇炎也可以是齒源性感染，因為牙根與上頷竇底部很接近，細菌可能經由

鼻竇關係圖



健康鼻竇與受感染鼻竇的比較

健康的鼻竇 被感染的鼻竇（綠色部分就是膿）



這裡侵入鼻竇。

| 要怎麼預防才好？|

1. 應治療過敏、感冒、或流行性感冒。
2. 避免過敏原。
3. 睡眠時，頭部保持高於身體，幫助鼻竇引流。
4. 不要抽菸，避免二手菸，盡量不要在充滿髒空氣、灰塵的地方。
5. 不要用力擤鼻涕；一次擤一邊，可以防止內耳形成壓力，使細菌跑到更深的地方。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 家裡空氣應該保持潮濕。
2. 吸入蒸氣，熱水浴、放溫濕的毛巾在鼻子上，可以減輕症狀。
3. 每天喝至少8到10杯的水，可以稀釋黏液，保持流暢性。

4. 口服鼻塞藥或鼻噴劑可以幫助你呼吸順暢。治療鼻塞用的鼻噴劑一次使用不要超過三天，以避免鼻黏膜的反彈反應，以免讓症狀更加嚴重。
5. 除了因過敏引起的鼻竇炎外，不要服用抗組織胺。
6. 可服用普拿疼或阿斯匹靈緩解頭痛（20歲以下者避免服用阿斯匹靈）。

| 什麼時候需要找醫師？|

如有臉部腫脹疼痛、發燒，或視力模糊，可能是危險性的感染。如果症狀持續7天以上沒有改善或惡化，則應立刻求醫。醫師會評估是否需要接受抗生素治療，及決定您是否需要接受積極的內科療法，或者外科手術治療。



Ms.葉 有話要說

鹽巴對鼻竇炎也有效喔！

食鹽可以有兩種用途幫助緩解鼻竇炎的不舒服。

一個是用食鹽水漱口，可以減輕因鼻分泌物往後流所引起的喉嚨痛。

另一個是用鹽水清洗鼻子，一次清一個鼻孔，洗出黏液和細菌。可以買生理食鹽水或把二分之一茶匙的鹽，加在大約240公克的溫水中，再使用滴管或洗鼻器把食鹽水噴入鼻中清洗，一天2到4次。

| 喉嚨痛、鏈球菌性喉嚨痛和扁桃腺炎 |

醫生，我有問題

喉嚨痛，漱鹽水有沒有效？



| 會有哪些狀況？|

定義：

大部分的喉嚨痛是病毒感染造成，乾燥的空氣、髒空氣、抽菸、過敏原等有時也會造成喉嚨痛。鏈球菌性喉嚨痛是因為鏈球菌所引起的，這種感染最常發生在兒童身上，鏈球菌可以引發風濕熱，造成風濕性心臟病，鏈球菌感染也會造成腎臟病變。

扁桃腺是由淋巴組織組成，位於口咽的兩側，而扁桃腺炎就是扁桃腺及其淋巴組織有發炎現象；如果急性扁桃腺炎治療不當或反覆感染，就會變成慢性扁桃腺炎。導致扁桃腺炎的病菌相當多，70%是病毒感染，像是鼻病毒、冠狀病毒、腺病毒、流行性感冒病毒、副流行性感冒病毒、腸病毒、EB病毒等。其餘少數是細菌性感染引起的，最常見的細菌感染是A族鏈球菌。

臨床表現：

由於許多的病菌都會造成扁桃腺炎，使得它的症狀也有許多不一樣的表

現。一般會有發燒、倦怠、喉嚨痛、食慾下降、口臭、味覺改變等。有些則會出現輕微感冒症狀，像咳嗽、流鼻水、打噴嚏，有的會有淋巴腺腫、口腔潰瘍等。也可能有較嚴重的感冒症狀、全身不舒服等。有時候扁桃腺腫得太大，阻礙了鼻子的呼吸暢通，某些病毒甚至可能使扁桃腺腫大到出現上呼吸道阻塞的症狀，使病人呼吸困難。

造成原因：

大部分原因是病毒感染、鏈球菌感染與接觸刺激物質，少部分原因為感染性單核球增多症或胃酸逆流。

結果：

大部分的病患只是扁桃腺的局部感染，感染病程過去了，自然就痊癒；但是有的致病菌會有全身性的影響，就可能出現較複雜的病程或不好的後遺症，例如鏈球菌引起的扁桃腺炎，在全身性的影響上，可能造成腥紅熱、風濕熱、風濕性心臟病、腎絲球腎炎，或是其他部位的化膿性感染，

扁桃腺炎的症狀



像是淋巴腺炎、扁桃腺周圍形成膿瘍、蜂窩性組織炎，甚至血液感染造成敗血症。如果是細菌性感染可能需要使用抗生素治療，而病毒性則不需要抗生素治療。

| 要怎麼預防才好？|

1. 每天喝8至12杯水。
2. 避免接觸刺激物。
3. 戒菸。
4. 避免接觸鏈球菌性感染的病人。鏈球菌性感染的病人必須在家休養，避免到公共場所，直到開始接受抗生素治療24小時後。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 每1小時用一小茶匙的鹽巴加240公克的溫水漱口。
2. 多喝水。
3. 不要抽菸，避免到煙霧多的地方。
4. 使用鎮痛退燒藥來紓解疼痛與發炎（20歲以下感冒、發燒的病人避免服用阿斯匹靈）。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 吞嚥困難或呼吸困難。
2. 持續發燒超過38°C。
3. 頸部淋巴結腫大。
4. 扁桃腺上可以看到紅腫或化膿的現象。
5. 如果喉嚨痛的症狀超過一般感冒5到7天的發作期。

| 紅眼症和針眼 Red eyes and Styes |



醫生，我有問題

長針眼，真的不是因為看了不該看的東西嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

眼睛看起來紅紅的，可以是單眼紅或是雙眼紅，眼睛結構中有發炎反應就容易發生紅眼的情形，最常見的原因是結膜炎。

感染性結膜炎

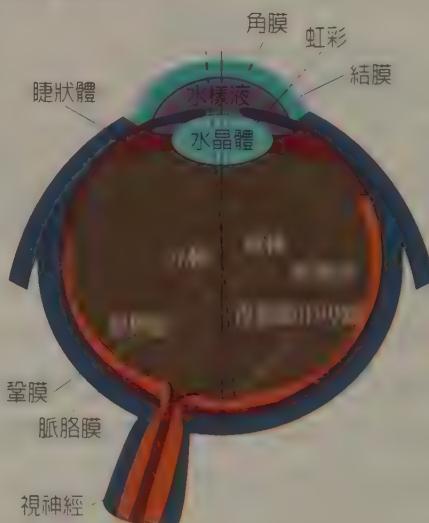
結膜炎時眼睛紅、腫、分泌物多，眼睛有沙沙的感覺或灼熱感。細菌性結膜炎分泌物可能較黏稠，似膿狀分泌物，發炎反應嚴重者眼皮可能睜不開；病毒性結膜炎除了結膜充血外，耳前淋巴結可能會腫大，分泌物可能較為水狀。砂眼是披衣菌的感染，衛生環境較差的地方比較常見。

過敏性結膜炎

因過敏而造成結膜發炎，通常兩隻眼睛一起紅，有過敏體質的人容易發生。

瞼腺炎

指的是眼瞼腺體發炎，若是只有局部紅腫疼痛，則稱之為麥粒腫（因為局部發炎腫脹有如麥粒），也就是俗稱的針眼。

眼球結構**角膜炎**

常見於隱形眼鏡使用者，伴隨有眼睛紅且痛、視力減退（因為角膜和視力息息相關），而且會流淚。

急性青光眼

除了眼睛紅之外，也會有眼睛痛、視力減退、看到光暈、頭痛、噁心等症狀。

結膜下出血（眼白紅紅的）

多半是只紅一隻眼，大部分沒有伴隨

症狀或原因，少數是外傷或用力咳嗽、出血性疾病引起，通常會自己好。

鞏膜炎、上鞏膜炎、虹膜炎、葡萄膜炎

可能是突然或漸漸發生的眼睛紅且痛，常和自體免疫疾病相關。

其他

外傷、翼狀胬肉、有異物濺到眼睛時也會眼睛發紅。

| 要怎麼預防才好？|

1. 養成良好衛生習慣，尤其是常洗手，避免用手揉眼睛。
2. 避免與他人共用浴巾、毛巾、手帕等。
3. 結膜炎流行期間減少出入游泳池等公共場所。
4. 使用隱形眼鏡者，要避免長時間配戴（每日連續配戴時間不超過8小時）且確實清洗隱形眼鏡，若是眼睛出現紅腫不適時，切記不要再配

戴隱形眼鏡並儘快就醫。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 眼睛紅時避免配戴隱形眼鏡，而且不要使用眼部保養品。
2. 使用乾淨的濕紙巾或毛巾拭去眼角分泌物。
3. 罷患針眼時避免自行擠壓患部，可使用溫毛巾局部熱敷（每次10分鐘左右，每日約2至3次）。
4. 有異物濺到眼睛時，先以清水或生理食鹽水沖洗眼睛。
5. 眼睛痛或紅眼症狀持續時，需請眼科醫師評估，不要隨意使用眼藥水。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 眼睛紅腫的症狀很明顯而且持續。
2. 眼睛痛、視力減退時需要馬上請眼科醫師評估檢查。
3. 眼睛突出、畏光、壓痛明顯、伴隨頭痛、發燒等症狀時。

瞼板腺囊腫(霰粒腫)的表現



由於瞼板腺閉塞，使得腺體內分泌物滯留而形成的慢性炎症，常會和麥粒腫混淆，但麥粒腫容易發紅且都在眼瞼邊緣。

針眼(麥粒腫)的表現



針眼也是一樣靠近眼瞼邊緣的腫粒，是在眼瞼底部或睫毛邊發炎的小腫囊。

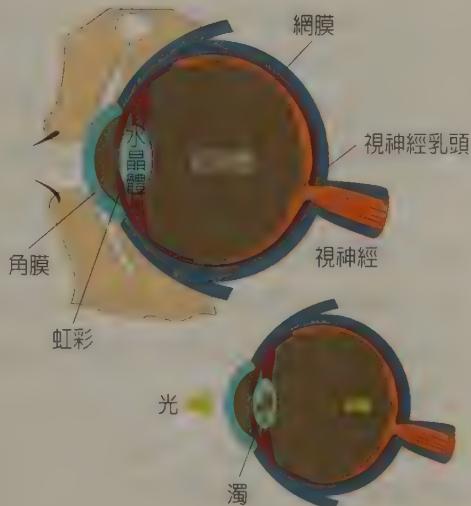
| 青光眼與白內障 Glaucoma and Cataract |



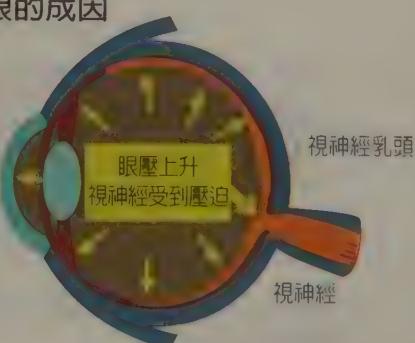
醫生，我有問題

是不是人老了就一定會有白內障？

白內障的成因



青光眼的成因



| 青光眼 |

什麼是青光眼？

談青光眼之前，必須先了解「眼壓」。簡單說，眼壓就是眼睛的壓力，而眼睛的壓力和一種叫「房水」的液體相關，就像水球的水量多寡會影響水球的壓力、硬度一樣。

青光眼是眼壓太高以致造成視神經受損的疾病。至於眼壓要多高才會造成青光眼呢？一般而言，眼壓大於21毫米汞柱以上就需要小心了，但眼壓小於21毫米汞柱仍可能有青光眼，所以若懷疑青光眼時，最好找專業醫師檢查。

什麼人會有青光眼？

青光眼最常見於中老年人，所以年齡是最重要的危險因子，大於40歲以上，最好定期做眼科、眼壓檢查。另外家庭中有青光眼案例、糖尿病患者、高度近視患者……都是高危險群。眼壓的觀念和血壓的觀念其實大同小異，仍有許多機轉未明，且輕微的青光眼初期並無症狀（我們稱它為可怕的隱形殺手），所以篩檢追蹤治療相

當重要。

有青光眼該如何處理呢？

青光眼的治療需要長時間追蹤控制，其中眼壓、視神經和視野是三項最主要的追蹤項目。一般以眼藥水治療為主，控制目標在眼壓小於20毫米汞柱以下，若能低於16毫米汞柱，甚至12毫米汞柱以下更好，如果眼藥水控制不良則需考慮以雷射甚至手術治療。

| 白內障 |

什麼是白內障？

白內障是指眼球內水晶體渾濁的現象。簡單的說，就好像照相機的鏡頭慢慢渾濁以致照片不清楚。常見原因有先天性潰瘍、外傷、毒性藥物、併發發炎，而最常見的則為老年性白內障。

什麼人會有白內障？

就老年性白內障而言，這種水晶體老化的現象「活得愈久，領得愈多」，

所以只要你夠老，一定會有白內障，只是每個人程度不同罷了。

有白內障該如何處理呢？

一般白內障最大的症狀在於視力模糊，臨床上的處理原則為：

1. 如果視力（最佳矯正視力）大於0.4以上，可以用眼藥水控制，並減少紫外線傷害，同時以控制其他全身疾病（如糖尿病）為主，但藥水的「控制」僅能延緩白內障進展的速度，而非將已產生的白內障變成沒有。
2. 若視力小於0.4，則可考慮手術治療，現在最常用的手術方式為「超音波晶體乳化術」（常被誤稱為「雷射」白內障手術），這是相當精密且進步的顯微手術，傷口小、恢復很快。簡單來說，當病人因為白內障而視力減弱，並影響日常生活作息，就可考慮手術治療。

Dr.H 提醒您

急性隅角閉鎖性青光眼容易被誤診

同樣是老年性疾病，白內障只要配合治療，大致癒後不差。但青光眼就比較嚴重，而且平常症狀也較不明顯，但是急性隅角閉鎖性青光眼會有劇烈症狀，譬如視力模糊、眼睛紅又痛、頭痛、噁心或嘔吐，而且常常在急診的時候被誤認為是腸胃炎、心臟病、高血壓等內科疾病而被忽略，等到發現時，可能已經比較嚴重了，所以更需要小心。



| 頭暈、眩暈及耳鳴 | Dizziness, Vertigo and Tinnitus |



醫生，我有問題

頭暈到底是不是病？暈到天旋地轉，不知道該怎麼辦？

| 會有哪些狀況？|

定義：

頭暈是指一個人覺得頭重腳輕、快要昏倒，或者是步態不穩、視力模糊，就像台語所說的「烏暗冥」。若是感覺本身或是周圍景物在移動，有如天旋地轉一般，則稱為眩暈。耳鳴則是在耳朵內覺得有聲音或者是吱吱作響。

造成原因：

引起頭暈或眩暈的原因有以下幾類：

耳部疾病

眩暈常和內耳前庭系統有關，症狀多

半是突然發作，而且會隨著姿勢改變而加重，可能伴隨噁心和嘔吐等症狀，如病毒引起的急性內耳迷路炎、良性姿勢性眩暈、梅尼爾氏症等。其他如中耳炎、鼻竇炎、聽神經瘤等疾病也可能有類似症狀。

中樞神經系統疾病

腦中風常有眩暈及伴隨神經學缺損症狀（如單側手腳無力等），小腦病變則身體平衡功能會受到影響，導致站立不穩且頭暈，其他如腦部腫瘤等狀況則較少見。

其他身體疾病或特殊狀況

發燒、血色素不足導致貧血、姿態性低血壓、心律不整、心臟疾病、高血壓、糖尿病、血糖過低、過度換氣症候群、酗酒、藥物濫用、藥物副作用、眼部疾病，以及心理疾病如焦慮或恐慌症、偏頭痛、頸部退化性關節炎、休克等，都需要視伴隨症狀及整體狀況來評估診斷。

| 要怎麼預防才好？|





有頭暈症狀的時候，應該避免開車駕駛或者操作機械，以免發生危險。

1. 補充適當水分，尤其是流汗較多、發燒時，避免體液不足。
2. 維持正常生活起居，避免熬夜，適度運動可以增進身體體適能，並緩解壓力。
3. 避免長期待在吵雜的環境。
4. 老年人或者是本身有內耳疾患的病人，姿勢變化時動作應較緩和，避免引起眩暈或頭暈。
5. 慢性病病人應遵從醫囑按時服藥，定期回診追蹤病情。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 頭暈及眩暈時先找到支撐物坐下，避免跌倒，以防止更進一步的傷害。
2. 尋求現場人員協助。
3. 若是場地許可則慢慢躺下，閉上眼睛，增加腦部血液循環。當躺著要站起來的時候，先坐5至10分鐘，

讓身體適應之後再慢慢站起。

4. 有頭暈症狀時避免駕駛或操作機械，以免發生危險。

| 什麼時候需要找醫師？|

以下狀況需要緊急送醫：

1. 頭暈或眩暈且意識狀況有變化、或者癲癇發作。
2. 頭暈或眩暈伴隨頭痛、單側手腳無力、口齒不清等神經學症狀。
3. 頭暈伴隨胸悶、胸痛、盜汗等全身不適症狀的時候。



Dr.H 提醒您

如果有發生下列的狀況，就要請醫師進一步診治：

1. 耳鳴、耳朵痛，疑似內耳疾病引起的眩暈，需要請耳鼻喉科醫師檢查，若有需要則做聽力檢查。
2. 外傷後（尤其是頭部）。
3. 伴隨發燒、頸部僵硬、噁心嘔吐等全身不適症狀。
4. 疑似聽力受損。
5. 懷疑藥物引起的副作用。
6. 持續反覆的頭暈。
7. 初次發生的眩暈症狀。

| 耳垢和耳朵痛 Earwax and Ear Pain |



醫生，我有問題

耳垢是耳朵的大便，它怎麼保護我啊？

| 會有哪些狀況？|

耳朵的構造，分為外耳、中耳和內耳。外耳主要是耳殼（負責收集音波）、耳道，中耳外側是骨膜，中耳腔內有三個小聽骨（錘骨、砧骨、鑼骨）連接至內耳岬部上的卵圓窗、圓窗，負責聲音的傳遞，而耳咽管則是連接中耳和鼻咽腔的通道。內耳包括前庭和半規管，主要負責聽覺和平衡感。只要上述結構受到刺激或發炎，就有可能會有耳朵痛的症狀。

Ms.葉 有話要說

耳垢具有抗菌能力喔，所以是預防外耳道皮膚感染的天然屏障。不要動不動就拿棉花棒或原子筆掏耳朵，既不衛生又危險。

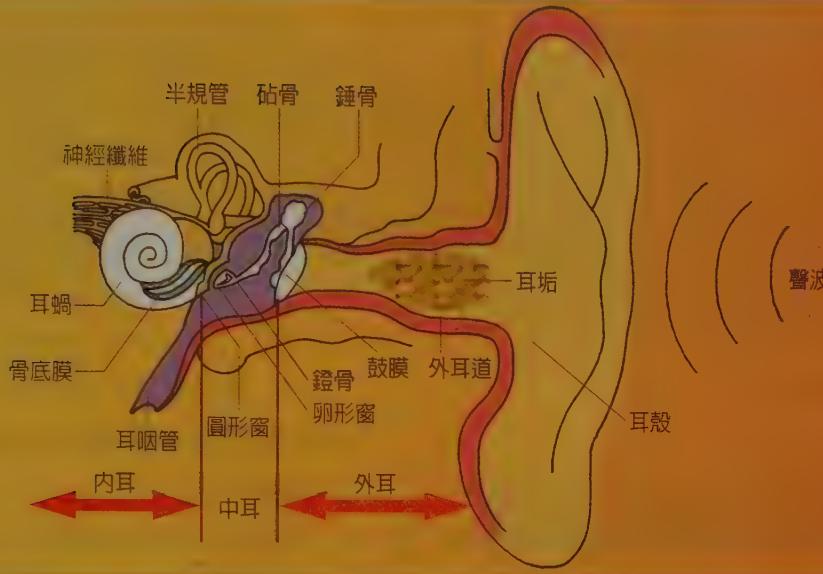


外耳道的耳垢是耳部皮脂腺所分泌，呈酸性，具有抗菌能力，分泌量和個別體質有關，孩童通常耳垢較多；其中的油脂成分可保持外耳道的適當溼度，所以耳垢是預防外耳道皮膚感染的天然屏障。

喜歡挖耳朵的人，常常使用棉花棒、原子筆、火柴棒等小東西過度清除耳垢，這個動作除了會破壞既有的防護功能，更因長期反覆刺激外耳道而使外耳道產生皮膚肥厚、紅腫、潮濕等發炎現象，伴隨而來則是耳朵搔癢或是疼痛。耳朵不適則會使人更想挖耳朵，造成惡性循環。

長期掏耳朵會造成耳道慢性溼疹或黴菌、細菌感染、毛囊發炎，甚至有耳膜破裂的危險性。尤其使用手邊可得的東西來挖耳朵，不但沒有消毒、容易傳染病菌，不當使用更會造成皮膚及耳朵的傷害。

耳垢過多則有可能阻塞外耳道而使聽力受損，耳朵脹脹的，有被塞住的感覺。



中耳炎、外耳炎、大氣壓力變化造成耳咽管不適、外傷都會使耳朵痛，其他如顱頸關節炎、鼻竇炎、牙齒疾患、三叉神經痛、頭頸部腫瘤也可能引發耳朵痛。

| 要怎麼預防才好？|

1. 洗澡或洗頭時，盡量避免讓水流進耳道。如果有水流入耳道，就擦乾或吹乾。
2. 一般狀況下，不需用棉花棒定期清理，除非是體質易生耳垢的人或者只掏表淺部。若有需要，可以請耳鼻喉科醫師每年定期作1至2次的耳垢清除。
3. 不要過度挖耳道或清除耳垢。
4. 若是本身有脂漏性皮膚炎或內分泌疾病等全身性疾病者，必須治療本

身疾病才不會常常發生外耳炎。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 如果耳垢較多時，可以用消毒過的棉花棒適度清除。
2. 清除比較頑強的耳垢，也可以先用軟化耳垢的外耳滴劑嘗試去除，若是仍有耳部不適狀況則建議就醫。
3. 不要隨意使用藥物，因為其中可能含有抗生素或類固醇的成分。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 有耳鳴、聽力減退時。
2. 耳朵痛或有分泌物時。
3. 有眩暈、嘔吐等伴隨症狀時。
4. 發燒疑有中耳炎、外耳炎或是蜂窩性組織炎的時候。
5. 懷疑鼓膜破裂。

| 聽力喪失 Hearing Loss |



醫生，我有問題

聽不清楚別人的聲音，聽自己講話卻很大聲，這是怎麼回事？

| 會有哪些狀況？|

聽力喪失可分為以下三種：

感覺神經性聽力喪失

(Sensorineural hearing loss)

定義：

在耳蝸或第八對腦神經受損時會出現感覺神經性聽力喪失，這些傷害可能在出生前、出生時或出生後發生。通常並非全聾，但一般口語交談會有困難。

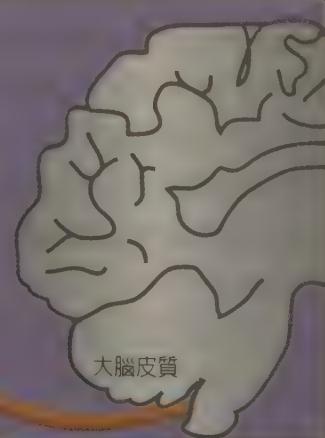
分類及造成原因：

1. 遺傳性失聰可能是遺傳基因有缺陷而使耳蝸發育過程中有缺陷所造成

的，可能在一出生時就出現，這叫先天性；或是以後才出現，這叫做後天性。

2. 非遺傳性先天性失聰：病毒感染（如懷孕第一期的婦女感染了德國麻疹）、生產過程受傷、核黃疸、藥物中毒及先天性梅毒，都會引起。
3. 非遺傳性聽力喪失包含有：老年性失聰、噪音引起的聽力喪失或職業性聽力喪失，其他也有外傷、中毒、代謝性原因、內淋巴水腫、突發性的感覺神經性聽力喪失、腫瘤及外淋巴滲漏等造成的失聰。

聲音是怎麼傳到你大腦的？



傳導性聽力喪失 (Conductive hearing loss)

定義：

指因為聲音無法傳到耳蝸而造成的聽力障礙。其障礙的原因可以是耳道、鼓膜、聽小骨（包括鎧骨的足板）的異常。病人聽不清楚別人的聲音，但聽到自己講的話卻很大聲。

造成原因：

1. 外耳道阻塞造成的聽力喪失：耳垢堵塞、外耳道內的異物、腫瘤及外耳道發炎時造成耳道的腫脹等。
2. 鼓膜與中耳的傷害造成的聽力喪失：鼓膜會由於增厚（如鼓膜硬化症）、結疤、穿孔或內縮而受影響。中耳引起的聽力喪失原因有：液體聚積（膿液、血清或血液）、聽小骨的活動度消失或增加（如鼓膜硬化症、耳硬化症）、沾黏、腫瘤或聽小骨的脫臼或缺乏（先天或後天皆有可能）。
3. 耳硬化症引起的聽力喪失：是15至50歲間傳導性聽力喪失最常見的原因，女性比男性容易罹患這種病。病人的聽力喪失通常在20歲左右開始出現，可能兩耳都會發生，不過也可能只有一耳會出現。

中樞型耳聾 (Central deafness)

定義：

大腦聽力中樞損傷。



有聽力喪失問題時應找醫師檢查。

造成原因：

頭部外傷、中風。

| 要怎麼預防才好？|

1. 應盡量避免暴露於巨大噪音的地方，如有必要最好配帶耳塞或者耳罩。
2. 保持耳朵清潔，並請耳鼻喉科醫師定期檢查及清除耳垢。
3. 有些藥也可能造成聽力障礙，如有用藥的需要，請諮詢藥師自己的處方中是否有藥物會影響聽力，例如特定抗生素、降血壓藥，以及大量阿斯匹靈都可能與聽力障礙有關。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 聽力喪失在數天或數週內發生。
2. 只有一邊耳朵聽力喪失。
3. 聽力問題干擾日常生活或您考慮是否應配戴助聽器時，應與耳鼻喉科醫師或聽力師聯繫約診。

| 頭痛 Headaches |



醫生，我有問題

頭痛可以吃止痛藥嗎？

| 會有哪些狀況？|

頭痛是最常見的症狀之一。壓力、感染、過敏、受傷、饑餓、頭部血管血流的改變，以及接觸到化學物質等等狀況都可能造成頭痛。超過九成的頭痛是壓力型頭痛，只要注意預防並自我照顧，通常可以避免與解除。

發生狀況及造成原因：

1. 發生在清醒時，多屬壓力型頭痛，或過敏、鼻竇炎、頸部疼痛，或顎頸關節疾病等所引起。
2. 發生在下頷肌肉及鬚角，多為顎頸關節疾病。
3. 發生在下午或傍晚；工作數小時後；伴隨肩頸酸痛，這是壓力型頭痛或頸部疼痛。
4. 一側的頭痛，伴隨視覺異常或流鼻水，屬於偏頭痛或叢聚型頭痛。
5. 發生在被撞擊的頭部，這是頭部外傷所致。
6. 發生在暴露於瀰漫化學物質（如油漆、殺蟲劑、香菸）氣味的環境後，這是化學性頭痛。建議多呼吸

新鮮空氣及多喝水。

7. 伴隨著發燒、流鼻水、喉嚨痛，這屬於流感、感冒的症狀。
8. 伴隨著發燒、頸子僵硬、噁心、嘔吐，這可能是腦炎或腦膜炎，需要立刻就醫。
9. 伴隨流鼻水、打噴嚏、流眼淚，這是過敏症狀。
10. 伴隨發燒、臉頰或眼睛周圍疼痛，這是鼻竇炎。
11. 發生在您減少平常所喝的咖啡量時，這叫做咖啡戒斷型頭痛。
12. 發生在壓力事件後，這是壓力型頭痛。
13. 發生在月經周期，這是經前症候群。
14. 發生在使用新藥時，這可能是藥物過敏，要告知您的醫師。
15. 伴隨著嚴重的眼睛疼痛，可能是急性青光眼，需要立刻就醫。

| 要怎麼預防才好？|

1. 減輕壓力：在進行過去會引發您頭痛的事情前後，花時間放鬆自己，

- 嘗試漸進式的肌肉放鬆及深呼吸。
2. 減少身體的壓力。久坐工作要經常變更姿勢，每小時要進行30秒鐘的伸展，放鬆您的下頷、頸部、肩膀及上背部。
 3. 檢查自己工作的時候，頸部與肩部的姿勢是否正確，進行適度的調整。
 4. 每天運動舒緩壓力。
 5. 按摩可以幫助減輕壓力。
 6. 不要過量飲用咖啡（每天1到2杯），減量時要逐步減少，避免戒斷咖啡造成的頭痛。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 停下手邊的工作，讓自己靜靜的坐一會兒。閉上眼睛，慢慢的吸氣吐氣，試著放鬆頭部及頸部肌肉。
2. 嘗試做一些放鬆運動。

3. 舒緩的按摩您的頸部肌肉。
4. 热敷您疼痛的區域，或者洗個熱水澡。
5. 在昏暗的房間裡躺下，用一塊涼布蓋在前額。
6. 使用阿斯匹靈、普拿疼、ibuprofen 等非醫師處方藥來緩解疼痛。但是如果過度頻繁使用止痛藥，可能會加劇你的頭痛。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 頭痛很嚴重，自我照護無法緩解時。
2. 無法解釋的頭痛，每周發生三次以上。
3. 頭痛愈來愈頻繁而且嚴重。
4. 頭痛發生在運動、性行為、咳嗽或打噴嚏的時候。
5. 半夜頭痛會痛醒，或者一大早頭痛就加劇。

Dr.H 提醒您

頭痛的緊急狀況

遇到下列頭痛的緊急狀況，最好立刻就醫。

1. 突然發生，像被雷擊般的頭痛。
2. 突然劇烈頭痛，與過去頭痛經驗不同的感受。
3. 頭痛伴隨頸部僵硬，還有發燒、噁心、嘔吐、意識不清等症狀。
4. 在突發性劇烈的頭痛後，隨之而來的頸部僵硬。
5. 頭痛伴隨著肢體無力、麻木、視覺障礙、以及口齒不清、意識混亂或行為異常。
6. 發生在頭部外傷（跌倒或撞擊）後的頭痛。



| 偏頭痛 Migraine Headaches |



醫生，我有問題

放鬆運動可以幫助減緩偏頭痛嗎？

| 會有哪些狀況？ |

偏頭痛通常發生在頭的一側，頭痛程度比較嚴重，經常伴隨著噁心、嘔吐，以及對光線與聲音極度的敏感。

這種疼痛時常被描述成「跳動的」或「尖銳的」頭痛，疼痛的程度可以從輕微到劇烈。

10至30%的偏頭痛在發生的前15到30分鐘會出現預兆，常見的預兆為視覺異常，譬如眼前出現閃光、看到物品的形狀會或大或小或扭曲、視野出現暗點或盲點。有時候臉部或手臂會感到麻痺的或刺痛，也有人會聞到奇怪的味道或聽到聲音，或者感覺身體一侧無力。

根據統計，偏頭痛發生在女性多於男性，而且多數從十多歲或二十歲出頭就開始會有偏頭痛的狀況，也有一些人是在孩童時期就出現。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 為您的頭痛做記錄：記錄頭痛發生的頻率、誘發因素（如吃過的東

西、服用的藥物、進行的活動等）、嚴重度、伴隨症狀、持續時間、以及是否影響日常生活，經過整理歸納，就有機會發現導致自己偏頭痛的原因，一旦發現可能引發頭痛的事件，如食物、藥物、或活動，就可以嘗試去預防或是降低發生的機會。

2. 壓力處理。找到幾個可以紓解自己壓力的方法，在壓力來之前或承受當中，試圖去預防與排解。

| 我該怎樣照護自己？ |

1. 頭痛的徵兆出現時，到一個安靜黑暗的地方坐下或躺下，並且放鬆自己。睡眠可以緩解偏頭痛。

2. 在出現頭痛徵兆時，使用止痛藥，如阿斯匹靈、普拿疼或ibuprofen，可以緩解頭痛。但是頻繁且過度的使用止痛藥，可能造成一旦停藥、頭痛反而加劇的狀況。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）

3. 冰敷疼痛的部位或在前額放一塊涼布。使用熱敷，可能造成偏頭痛加劇。
4. 請他人協助按摩您的肩頸部或自我按摩。
5. 放鬆運動，如漸進式的肌肉放鬆或深呼吸。
6. 一旦出現偏頭痛徵兆，就要依照醫師處方使用藥物。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 假如您懷疑自己的問題是偏頭痛時。
2. 頭痛變得更頻繁或者更劇烈。
3. 如前一章Dr.H所提醒您的「頭痛的緊急狀況」。

偏頭痛發生前的徵兆

偏頭痛預兆通常在數分鐘內逐漸產生，約在15至20分鐘達到頂峰後，約25分鐘消失。

【前驅症狀】



眉心感覺緊緊的



肩膀有一點酸痛



頻打哈欠想睡覺

【預兆】



眼前出現閃光



手臂或臉部會感到
麻麻的或者刺痛或
身體一側無力



聞到奇怪的味道

| 小兒頭痛 Headaches in Children |



醫生，我有問題

我孩子經常喊頭痛，但其他地方又好好的，他到底怎麼了？

| 會有哪些狀況？|

兒童頭痛最常見的是偏頭痛。小兒頭痛常常和壓力相關，如學校、同儕壓力與親子關係等。有時過分興奮或者飢餓也可能導致虛弱及頭痛。有的孩子也會因為眼睛疲勞及睡眠不足而頭痛。感冒、鼻竇炎及其他感染問題的症狀當中也會有頭痛發生。

| 要怎麼預防才好？|

1. 鼓勵孩子和您討論所遭遇到的問題，



小兒頭痛常常和壓力相關，譬如學校、同儕壓力，還有親子關係緊張等。

以及在學校的挫折與壓力。

2. 在學校準備小點心避免飢餓。
3. 可以跟成人頭痛一樣，記錄頭痛發生的頻率、誘發因素、嚴重度、伴隨症狀、持續時間、以及是否影響日常生活，從中找出預防的方法，並把這個紀錄提供給醫師做為診斷的參考。
4. 如同成人預防偏頭痛的方法。
5. 處理兒童問題多半強調非藥物治療，所以盡量避免長期使用藥物。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 頭痛發生時，依照醫師處方用藥。
2. 當頭痛是輕微的、而且只是偶而發生時，讓孩子安靜的在一個陰暗的房間休息，冰敷他的前額。依照該年齡的指示劑量給予非處方藥，如普拿疼或ibuprofen。20歲以下的人要避免使用阿斯匹靈。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）
3. 當頭痛是輕微的、卻頻繁的發生時，鼓勵孩子維持正常活動。除非頭痛

當孩子的頭痛有伴隨下列狀況時，就要注意可能是得了腦膜炎



嘔吐，有些患者會腹瀉



高熱、發燒，手腳可能冰冷



劇烈頭痛



頸部僵硬（下巴沒辦法碰到胸部）



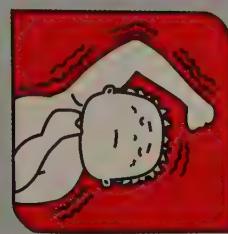
畏光



昏昏欲睡



關節或肌肉疼痛



意識不清

為中等或嚴重程度，不要讓頭痛成為孩子逃避日常活動的藉口。尤其父母親必須以身作則，自己發生頭痛時，依然保持正常生活，冷靜的處理疼痛問題。孩子將會學習父母親的榜樣。

4. 告訴您的孩子您有多關心他，讓他知道您很在乎他。更多的關心以及安靜的時間，可能就足夠緩解他的疼痛了。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 如果頭痛伴隨著腦炎或腦膜炎的徵兆時，就要去看醫師，尤其當您的

孩子最近有感冒的狀況，特別要注意觀察。

2. 如果頭痛很嚴重，而且無法經由放鬆及止痛藥緩解時。
3. 當頭痛發生又伴隨著腹痛、噁心或嘔吐等症狀，且經上述居家處理無法緩解。
4. 假如每週發生兩次以上的頭痛，或使用止痛藥超過每週一次。
5. 假如您無法為孩子的頭痛找到一個合理的原因。
6. 半夜會被痛醒，或者一大早頭痛加劇。
7. 請參考第163頁Dr.H提醒您的「頭痛的緊急狀況」。

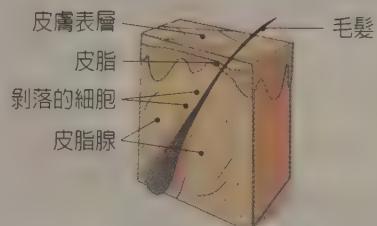
| 青春痘 Acne |



醫生，我有問題

我的表哥一臉豆花，真慘！他有救嗎？

青春痘的四種表現



1. 正常的毛囊狀況



2. 黑頭粉刺



3. 白頭粉刺



4. 丘疹



5. 化膿

多死去的皮膚細胞堆積在毛囊內，一方面使得皮脂腺阻塞，一方面使毛囊變大，造成皮膚的細菌跑到毛囊內導致毛囊發炎。通常在青春期最容易發生，但成人也會。

青春痘依嚴重程度不同可以分為：

較輕微的青春痘 有白頭粉刺（阻塞的毛囊未與外界空氣接觸）和黑頭粉刺（阻塞的毛囊與外界接觸）兩種。

較嚴重的青春痘 會發炎形成丘疹甚至化膿。

| 要怎麼預防才好？ |

適當的清洗臉部很重要，可用中性的洗面皂清洗。盡量避免搓揉或擠壓青春痘。飲食方面只要維持均衡的飲食即可，目前並沒有特別的證據顯示一些特定的食物會加重青春痘的惡化。

| 會有哪些狀況？ |

青春痘又稱痤瘡或粉刺，形成的原因很多，包括毛囊的油脂分泌過多，過

| 我該怎樣照護自己？ |

1. 清潔皮膚很重要，但不要過度的搓揉。使用溫和的洗面皂以溫水輕輕

搓揉沖洗可洗去細菌、過多的油脂和過度堆積的死皮膚細胞。

- 2.若是較輕微的青春痘可到藥房購買含過氧化苯(benzoyl peroxide)，水楊酸(salicylic acid)，乳酸(lactic acid)，或resorcinol的藥膏，洗完臉半小時後塗於患部。
- 3.乳液要選擇親水性的，如果一定要用美容化妝品，就要注意挑選有non-comedogenic標示的，才不會造成粉刺增生。
- 4.調適生活壓力。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 1.嚴重的青春痘，譬如很紅、發炎得厲害已有小結節。
- 2.擦了藥反而更嚴重的時候。
- 3.已經產生疤痕的時候。



清潔皮膚很重要，使用溫和的洗面皂以溫水輕輕搓揉沖洗，但不要過度的搓揉。



Ms.葉 有話要說

上網認識皮膚病

在這裡介紹一個很不錯的醫學網站——台灣皮膚科醫學會(<http://www.darma.org.tw/>)，雖然這是屬於皮膚科醫師的專業網站，但網站裡有個專欄「皮膚科常見問題」，邀請了各大醫院皮膚科醫師執筆，詳細撰寫包括青春痘、濕疹等20種皮膚常見疾病，值得民衆參考。同時該網站也可以連結到各大醫院的皮膚科門診網頁，提供更多專業又有用的資訊。

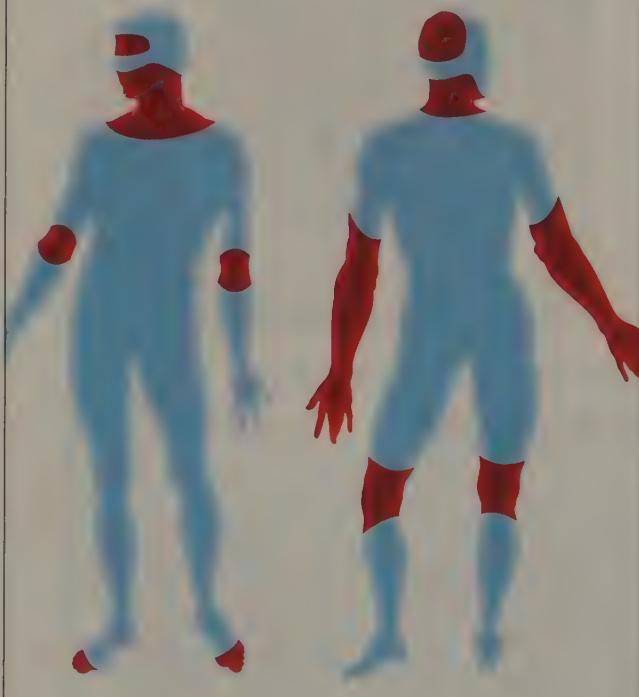
| 異位性皮膚炎 Atopic Dermatitis |



醫生，我有問題

聽說好多人有異位性皮膚炎，要怎樣照顧啊？

異位性皮膚炎常發生的部位（紅色部分）



| 會有哪些狀況？ |

異位性皮膚炎是一種慢性、反覆性皮膚的發炎反應，會使得皮膚發癢起紅疹，甚至在皮膚皺摺處產生摺痕。80

%的異味性皮膚炎會在五歲前就發生。常見的危險因子包括過敏體質的遺傳、天氣變化、不適當的肥皂或受到化學成分的刺激，以及接觸過敏原或遇到壓力等。如果皮膚癢，再加上以下三個特點，大概就可以診斷是異位性皮膚炎了：

1. 孩童一開始皮膚就會癢，而且在手肘、膝蓋彎曲處或脖子產生摺痕。
2. 皮膚發炎，分布在臉頰、前額或四肢外側。
3. 皮膚的膚質偏乾性。
4. 有氣喘等過敏性家族史。
5. 兩歲前就發生，五歲後症狀可能會漸漸改善。
6. 皮膚發炎呈現多種型態。急性期會產生水泡、發紅、結痂、脫屑；反覆地抓癢則使皮膚慢性發炎而且變厚。

| 要怎麼預防和照護才好？ |

1. 盡量避免過敏原。
2. 避免接觸刺激性的化學物質，如要

接觸就得戴手套。

3. 用中性的肥皂或沐浴乳洗澡。
4. 每天塗抹乳液潤膚劑，保持皮膚不要太乾燥。
5. 避免暴露於溫度或溼度有過大變化
的環境中。
6. 盡量選擇與皮膚摩擦較少的衣料，
如棉質。
7. 可使用口服抗組織胺止癢。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 若傷口出現滲出液或紅腫時，可能
已有感染的情況，請儘快就醫。
2. 如果皮膚癢到影響睡眠或工作。
3. 嚴重的異位性皮膚炎可能需要使用
外用高效價的類固醇，或口服類固
醇，甚至需用免疫抑制劑，這些都
需要醫師處方，不宜自行購買使
用。

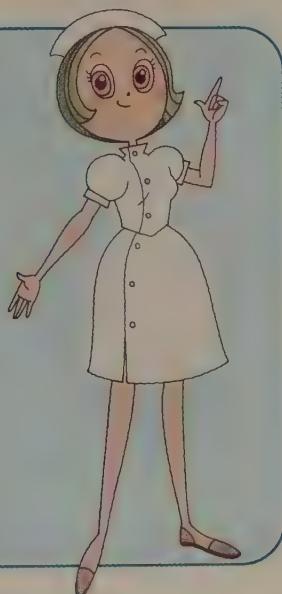


塗抹潤膚乳液或乳膏，保持皮膚不要太乾燥。

Ms.葉 有話要說

下載可愛的《異位性皮膚炎的親子衛教手冊》

在財團法人皮膚科學發展文教基金會有一份很可愛的《異位性皮膚炎的親子衛教手冊》共大家直接下載，它以活潑生動的圖案故事方式敘述異位性皮膚炎，幫助家
長與孩子一起記錄搔癢症狀，也介紹完整的預防與防護
方法。可愛的圖像讓孩子比較有興趣與勇氣，和父母共
同面對異位性皮膚炎的騷擾與不舒服。下載網址是
<http://www.skin.org.tw/2005/pdf/usergudie.pdf>。



| 黴菌感染 Fungal Infections |



我有香港腳，我穿的襪子可以跟家人一起洗嗎？



香港腳是最常見的皮膚黴菌感染，經常會復發。

| 會有哪些狀況？|

皮膚的黴菌感染最常見的地方在腳掌、鼠蹊部、頭皮和指甲。黴菌特別容易在溫暖又潮濕的環境下滋生，像是腳趾間、鼠蹊部，或是乳房下皺摺處。

依感染的部位，常見的皮膚黴菌感染包括：

足癬 就是香港腳，是最常見的皮膚黴菌感染。症狀包括癢、脫屑、起水泡等，經常會復發。

股癬 長在鼠蹊部或是大腿處，會非常癢，有時可能會起水泡。

體癬 經常長在身體軀幹、頭皮。在孩童最常見。皮癬特徵是外圍與正常皮膚有明顯的界線，而且非常癢。

灰指甲 這是發生在指甲的黴菌感染，會造成指甲變色、變厚，治療比較困難。

另外一種黴菌感染是由屬於酵母菌的念珠菌所感染，感染的部位包括口腔（鵝口瘡）、陰道、陰莖下的皮膚，通常出現在過度使用抗生素的人身上。

鵝口瘡的特徵是在口腔黏膜有奶塊狀的東西，但卻不易刮除。

| 要怎麼預防才好？|

1. 保持足部與身體的乾爽。
2. 盡量穿透氣的鞋襪。
3. 不與別人共用鞋襪。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 可以使用抗黴菌的軟膏塗擦在患部，在症狀改善後不要馬上停用，最好持續再使用1至2週，可以達到預防的效果。

2. 不要使用含類固醇類的藥物。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果皮癬有紅腫熱痛、出膿或發燒等情況的時候。
2. 如果病人本身有糖尿病又長足癬，這時候的感染機率比較高，所以需要請醫師診治。
3. 如果突然掉落一片頭髮，表示頭皮可能也受到感染，或家中有其他家人有突然掉髮的情形。
4. 如果在家裡使用上述的方式照護2至4週，仍然不見改善的時候。

Dr.H 請您這樣做

香港腳完全作戰守則

- 穿純棉或純羊毛這類會吸汗的襪子，以保持雙腳的乾燥。
- 女性則盡量少穿褲襪，因為尼龍的材質會阻隔汗水的蒸發。
- 穿通風的鞋子，涼鞋當然最好，否則就選皮鞋或布鞋這類天然材質的鞋子，才有機會讓腳呼吸；男性常穿的合成皮或塑膠成分的運動鞋就最不透氣，特別像高筒運動鞋，打球穿穿就好，不要整天穿著。
- 尽量讓腳透氣，能不穿鞋就不要穿，否則至少要找機會讓腳透氣。
- 洗完澡，一定要把腳完全擦乾，尤其是腳趾縫。
- 撒些止汗粉在鞋子裡或者塗在腳上，可以改善腳出汗所引起的潮濕。
- 努力不懈、沒有假期地擦藥，才可以完全將黴菌趕盡殺絕，絕對不可以擦三天休兩天，那樣等於做白工。
- 一人得香港腳，全家人都要備戰，黴菌是靠著腳步在家中傳播的，記得拖鞋要患者專用，襪子要分開洗，偷懶不得。



| 蕁麻疹 Hives |



醫生，我有問題

身體長蕁麻疹的時候，可以泡熱水澡嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

蕁麻疹，通常是以紅色或膚色的突發性「膨疹」來表現。

臨床症狀：

膨疹通常是奇癢無比的，有時候是紅鼓鼓一小顆（類似剛被蚊子叮到時的疹子），有時候是一大塊，嚴重的時候，甚至一發不可收拾，全身到處都長。它會不定時地在身上、臉上或四肢發出一塊塊紅腫、而且很癢的皮疹斑塊。病患常常愈抓愈癢、愈抓愈腫，它的發作次數從數天一次到每天數次不等。但是蕁麻疹來的快、去的也快，往往一天就不見了。正因為它有這種來去如風的特性，所以又被稱為「風疹塊」，其實跟吹風並沒有直接關係。蕁麻疹通常會造成身體不適，但是卻不會造成太大或永久性的傷害。在大多數的患者當中，過敏原通常是找不到的。但是有統計顯示，大約有一半的病人他們的蕁麻疹會在一年內消失。

造成原因：

蕁麻疹的原因通常是身體對某種東西產生的過敏反應。當接觸到某些過敏原時，有些人身體會釋出組織胺及其他化學成分，並入血液，造成癢、腫及其他症狀。

常見的過敏原包括：

1. 藥物：抗生素、鎮痛解熱劑、鎮定劑、利尿劑、某些非處方藥。
2. 食物：殼類海鮮、魚、核果、蛋乳類食品。
3. 花粉。
4. 動物的皮屑（尤其是貓的）。
5. 被昆蟲咬傷。

其他造成蕁麻疹的原因還有：

1. 感染或其他疾病（自體免疫或血液疾病）。
2. 身心受到壓力。
3. 暴露於過冷或過熱的環境。
4. 過度出汗。

| 要怎麼預防和自我照護才好？ |

1. 盡量避免接觸過敏原。可是只有相



蕁麻疹發病後，不宜用過熱的水洗澡，否則會惡化病情或讓疹子復發。

當少數的患者在抽血檢驗的時候可以找到少數導致過敏的東西，而且有時候就算病患避免了這些東西，蕁麻疹還是照發不誤。

2. 詳細記載自己會引起過敏反應的藥物，並於就醫時告知醫師。
3. 在病發後避免穿太緊的衣物或者用過熱的水洗澡，否則會惡化病情或讓疹子復發。
4. 蕁麻疹如果不嚴重通常是不需要治療的，因為它在幾天內會自己消失。如果要減輕癢與紅腫的現象，通常可以自己冰敷，會減低紅腫甚至痛

感。如果身體上有大面積的皮膚受影響，可將全身浸泡在冷水中，要盡量避免熱水或過熱的環境。

| 什麼時候需要找醫師？ |

有時候某些人的過敏反應是會比一般人來的強烈的，發生以下的情況時請聯絡您的家庭醫師：

1. 如果自我照顧無效時。
2. 感覺喉嚨緊縮。
3. 呼吸困難、會喘或有哮喘聲。
4. 感覺暈眩。
5. 舌頭或臉部腫脹起來。

| 趾甲內嵌 Ingrown Toenails |



醫生，我有問題

我的腳趾甲內嵌，可以自己處理嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

趾甲的邊緣（最常發生於腳拇指的內側與外側）在成長過程中掘入附近的皮膚，使得鄰近的組織產生紅、腫、痛的現象。有人稱它為「凍甲」。

臨床症狀：

初期可能會沒有感覺或者有疼痛、腫脹的情形，發生問題的部位會有溫熱潮濕感，而在觸摸時也可能有壓痛的現象。發展到後期如果沒有儘快治療，內嵌的趾甲會加劇發炎與腫脹的情形。

造成原因：

趾甲內嵌的好發原因是因為長期處在下列狀況：

1. 穿太鬆的鞋（或常穿高跟鞋），使腳往前滑至鞋子前方。
2. 穿太緊的鞋，讓趾甲承受不當的壓力。
3. 錯誤的修剪趾甲的方式。

以上原因都會使趾甲在生長過程中嵌入旁邊的甲肉。通常受影響的大多是



大腳拇指，但其他腳趾也都有可能因為以上的原因而造成傷害，使鄰近軟組織產生腫脹和感染（甲溝炎），而這種傷害如果發生在糖尿病患者身上，會更加嚴重及難以治療。

| 要怎麼預防才好？|

避免趾甲內嵌，最重要的是做好的足部保養，包括：

1. 穿合適的鞋子。
2. 盡量避免穿高跟鞋。
3. 修剪腳趾甲時應保持平直，不要沿著指甲的弧線剪除。
4. 腳趾頭最好用品質良好的腳刷清洗，這比用銼刀尖去挖，更能清除趾甲內的污垢，也比較不會傷害皮膚。
5. 趾甲剝落時千萬不要用刀片刮，或用手拉，那樣很容易割傷並造成感染。
6. 保持足部乾淨與乾爽。
7. 糖尿病患者應該定期做足部檢查與趾甲保養。
8. 一旦發生症狀時，就應該儘早處理，以免內嵌的趾甲發炎、腫脹得更厲害。

| 我該怎樣照護自己？|

如果症狀不嚴重，病人可以在家以下列的方式自我照顧，直到趾甲長回且疼痛解除：

1. 把腳泡在43.3°C至48.8°C的熱水中

約15至20分鐘。

2. 浸泡後的趾甲會變得柔軟，此時可以用無菌的鑷子或剪刀將趾甲拉高，與附近的發炎組織隔離。
3. 用一塊棉花潤濕或沾消毒水在趾甲底下，讓它和皮膚分開。

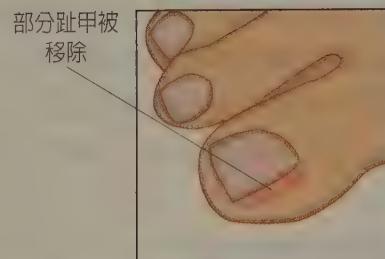
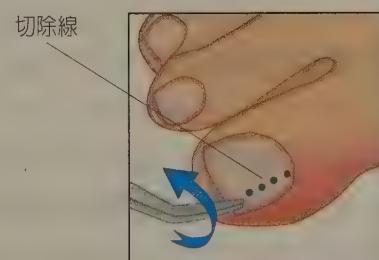
每天可以依照以上步驟及方法進行，直到趾甲已經重新生長為止。

| 什麼時候需要找醫師？|

如果有以下情形就應該找您的醫師幫忙：

1. 無法自行有效修剪腳趾甲。
2. 過度的疼痛或紅腫。
3. 發燒。
4. 嚴重的糖尿病患者。

一般醫師處理趾甲內嵌的方式



| 皮膚紅疹與皮膚癢 Rashes and Itch |

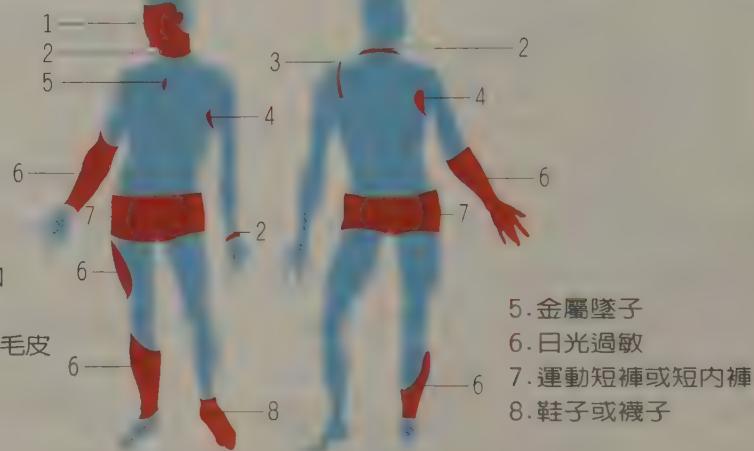


醫生，我有問題

當皮膚癢的忍無可忍時，我該怎麼辦？

不同過敏源所引起接觸性皮膚炎的部位

1. 空氣傳播的皮膚過敏（如植物、花粉）
2. 首飾或項鍊、衣服布料、毛皮
3. 布製帶子
4. 防臭劑、止汗藥



| 會有哪些狀況？ |

定義：

皮膚紅疹、皮膚癢，又稱為皮膚炎或濕疹。皮膚炎是一種常見的問題，通常不會危及生命，也不會傳染給別人，但是會感覺到不舒服或不自在。皮膚炎是一種皮膚的發炎反應，它可能有很多不同的原因，所以有不同的長相，但是大多是以紅、腫、癢的方式表現。

臨床症狀及原因：

皮膚炎會因為不同的原因而有不同的

症狀表現：

接觸性皮膚炎 因為接觸到刺激原或者過敏原而產生，常見的有肥皂、藥品、金屬、化妝品、尿布等。長相多變，以發紅與癢居多。但是有一些也會感覺痛、長水泡、脫皮或者只是單純的皮膚乾燥。

異位性皮膚炎 常常是因為家族有過敏性體質而發生，通常在嬰兒時就會出現。大多由臉部開始發生。在幼童及青少年時期病情變化比較大，可能會發生在手肘內側、膝蓋內側皺摺

處。特色是乾與癢。但是，有時如果有感染則是以潮濕與紅腫呈現。在成人時期則比較不嚴重。

脂漏性皮膚炎 據研究顯示，脂漏性皮膚炎與遺傳可能也有關係。有些人在季節變化或壓力較大時比較會復發。最常好發的位置在人體皮脂腺最多的地方如眉毛、鼻翼、兩側頭皮、甚至耳朵及前胸都是。皮膚則會有發紅及脫皮的現象。有時候會有發黃及油膩的皮屑，但是因發炎程度的不同，會有點癢又不太癢。

神經性皮膚炎 又稱為「慢性苔癬化濕疹」。可能在關節及脖子這些部位因為皮膚的敏感度與易刺激性有關。常常因為衣物的摩擦而發生，並呈現出界線分明、脫屑、皮溝加深及皮膚增厚的病灶。通常會很癢，逼得患者無法控制地去摳、磨、搔抓。

| 要怎麼預防才好？|

預防皮膚炎，要先知道您所可能得的是哪種皮膚炎，一般來說，首要避免接觸過敏原及不要使皮膚過於乾燥：

- 選擇適當及溫和的肥皂或洗潔劑。

過度強烈的產品會造成皮膚上的脂肪流失，使皮膚過度乾燥。

- 洗澡及洗手的次數都不要太多。洗澡也不要太熱的水。洗個10至15分鐘就夠了。

- 擦拭身體時不要太用力，輕輕的用

浴巾擦拭或拍乾就好。

- 使用適當的保濕乳液可以避免皮膚過乾。在皮膚還沒有完全乾的時候就該塗抹。如果皮膚過度乾燥則需使用潤滑液。

| 我該怎樣照護自己？|

因為病因的不同而有不同的自我照顧方式。一般來說，想自行處理比較不嚴重的皮膚炎，可以照著下列的方法做：

- 盡量避免抓、摳病灶所在。癢的地方以不刺激的衣物蓋住，如果實在忍無可忍，需要將指甲修剪乾淨，並且在睡前戴上手套。
- 衣物穿著要適當，不要穿太多，可以避免過度流汗。
- 穿著比較舒服的棉製衣物，可以避免與皮膚的摩擦刺激。
- 盡量避免再次接觸過敏原。
- 洗澡時不要用太熱或太冷的水。

| 什麼時候需要找醫師？|

如果發生以下情形最好儘快尋求您的醫師診治：

- 當自我調適與處理統統無效的時候。
- 感覺非常不適，以致影響睡眠或日常生活。
- 皮膚非常疼痛。
- 皮膚有發炎的現象，有小膿皰疹或分泌物過多。



| 曬傷 Sunburn |

醫生，我有問題

年齡愈大的人，需要塗防曬係數愈大的乳液嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

一種急性皮膚炎症，由來自太陽光或自然光、波長為290~320nm的紫外線照射過度而引起。

臨床症狀：

皮膚紅腫、有灼熱感、起水泡、覺得疼痛。

造成原因：

導致曬傷主要是太陽光譜中的紫外線。紫外線UV又可細分為UVA、UVB和UVC三種。在臭氧層的保護下，UVC並不能到達地球表面。UVA能深入皮膚的真皮層和加速皮膚的老化，UVB會使皮膚紅腫和提早老化。皮膚曝曬了過量的紫外線，會造成皮下的微血管擴張，把較多的血液帶到皮膚表面來，皮膚因而發紅、發熱。長期暴露於紫外線下，會使皮膚變黑，因為紫外線會使正常情況下沒有顏色的色素氧化，接著再活化酪氨酸酶。這種酶的活化會使皮膚裡的黑色素增加。

結果：

單純的第一級曬傷，接受治療大約3天就可痊癒；若不治療，則大約需要一週的恢復期。而曬傷後如果又引發接觸性皮膚炎，會造成更嚴重的發炎反應，治療時間至少需要2至3週，才能回復到正常狀態；萬一形成色素沉澱，則需要3個月到半年時間，膚色才可能白回來。長期的曝曬也有造成皮膚老化及皮膚癌的可能。

| 要怎麼預防才好？|

1. 避免在上午10點至下午3點期間在戶外曬太陽，此時是紫外線最強的時候，如果不得已要在戶外，盡量找可以遮蔽烈日的地方。
2. 穿著淡色、輕便、長袖的服裝，並且戴寬邊帽子可以做好臉部遮陽。
3. 出門30分鐘前使用防曬係數（SPF）15以上的防曬乳液。
4. 使用防曬乳液，每兩小時左右就要補擦。而且不要忽略了防曬死角，如鼻子、耳朵、脖子、頭皮、嘴唇。
5. 年齡愈大的人皮膚愈敏感，盡量使

- 用防曬係數大於20的乳液。
- 6. 小朋友也要從小做好防曬。
- 7. 嬰幼兒則避免直接暴露於陽光下。
- 8. 多喝水、多流汗，流汗有助於散熱。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 補充水分，防止脫水。也要注意有沒有中暑的症狀，譬如大量冒汗、肌肉痙攣、虛弱頭痛、反胃嘔吐、頭暈或是昏倒等。
2. 泡冷水澡、濕敷，也可以把新鮮蘆薈直接塗在患部，但應先測試皮膚是否有過敏反應。
3. 使用止痛藥，如阿斯匹靈可紓解輕度至中度曬傷的紅腫與癢痛。20歲以下的人應避免使用阿斯匹靈，可用其他類的止痛藥。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）
4. 曬傷後可能會有輕微的發燒與頭痛，盡量讓自己待在低溫、舒適的室內，有助於緩解症狀。
5. 曬傷的皮膚需要3至6個月後才能恢復正常，因此不要在短期內再曝曬在陽光下。
6. 脫皮是無法避免的，因為那是皮膚恢復的過程，通常會伴隨發癢，可用乳液來幫助止癢。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果出現中暑的現象，而且症狀在經過降溫處理後持續存在。

2. 超過一半的身體表面出現水泡。
3. 出現高燒、或是覺得非常不舒服的時候。
4. 水泡破裂後，皮膚有感染的現象，如局部紅腫、痛，以及出現膿狀分泌物。

Ms.葉 有話要說

皮膚曬傷起水泡，怎麼辦？

如果皮膚曬傷曬得起了水泡，千萬不要擠破它，應該塗抹可以消毒的油脂或凡士林，然後輕輕包紮直到水泡自己破掉。

一旦水泡破掉了，小心移除破裂的皮膚，輕輕用消毒過的鑷子敷上抹有消毒油脂的紗布，防止感染。



| 疣 Warts |



醫生，我有問題

聽說，疣不需要治療，它會自動消失？



尋常疣和平面疣，經常發生在兒童身上。

| 會有哪些狀況？ |

定義：

疣是一種長在皮膚上實心的小瘤，可能出現在身體各部位。所有的疣都是病毒引起，還有輕微的傳染性，但不會變成癌。

臨床症狀：

尋常疣 這是最常見的一種疣。尋常疣呈皮膚顏色或褐色，表面粗糙，患

者多為兒童，常生於手部。這種疣不治療也會自行消失，至於持續時間就因人而異。

平面疣 平面疣表面光滑，呈膚色或淡褐色，十分細小，一般成群地出現在皮膚上，常見於面、頸、臂、腿等部位。患者也大多為兒童。

足底疣 足底疣根部深深植入足底或腳趾內，表面呈圓形，十分粗糙。這

種疣可單一或成群出現於足底，並常會引起疼痛，但大多在數月內便會自行消失。

性器疣 俗稱椰菜花，為一種傳染的性病，生長在男性的生殖器上或女性的陰道內。在男性的生殖器上會呈現為一粒像小椰菜的或者是扁平的疣。

造成原因：

疣的產生是由於表皮層受一種濾過性病毒感染，這種病毒名為人類乳頭狀瘤病毒（Human Papilloma Virus，簡稱HPV），在人與人接觸時經由細小的皮膚傷口傳染出去。

結果：

由於人體會產生免疫能力，它們有時會自動痊癒而未留下疤痕，時間由數星期至數年不等（平均為兩年），但



在游泳池或三溫暖等公共場所最好穿上拖鞋不要赤腳行走。

對一種HPV免疫，並不代表對其他所有HPV都同樣免疫，因此並不能防止其他類型的疣再產生。

| 要怎麼預防才好？|

1. 盡量避免跟患有傳染性疣的人有直接的身體接觸。
2. 在公共場所切不要赤足行走，以免受到感染。
3. 一般的尋常疣不治療也會自動緩解，為了避免再傳染到身體其他地方，應該避免接觸患處，或是接觸患處之後一定要洗手。
4. 至於性器疣，最好的預防方法是使用保險套，落實安全的性行為。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 足底疣患處貼OK繃、保持乾燥。
2. 使用含60%水楊酸的軟膏，塗擦之前先將患部浸在溫水裡10分鐘，以促進藥物滲透。
3. 維他命A酸可以治療扁平疣。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果足底疣的疼痛會影響行走，用上述方法又無法緩解的時候。
2. 如果長疣的位置在臉上，會影響外觀時。
3. 疣的數目很多時。
4. 疣的生長部位在生殖器官，也就是性器疣，就一定要看醫師。

| 皮膚良性腫瘤 Benign skin tumor |



醫生，我有問題

良性的皮膚腫瘤通常都可以醫得好嗎？

| 會有哪些狀況？ |

皮膚腫瘤是長在皮膚表層或是在皮膚外表可以觸摸得到，比較可以在早期發現、早期治療。基本上，皮膚腫瘤分為良性和惡性腫瘤，當然絕大部分都屬於良性腫瘤。常見的良性腫瘤，如粉瘤、脂肪瘤、皮膚纖維瘤、軟疣、脂漏性角化症、黃色瘤、各種母斑……等。良性腫瘤為良性皮膚組織過度增生，通常不會有惡性變化。若是影響了日常生活或造成外觀不雅，可以請醫師把它切除，並且進一步做病理診斷。以下是幾種常見的良性皮膚腫瘤。

表皮囊腫（粉瘤）**定義：**

囊壁由表皮細胞所構成的囊腫，囊腫裡面是表皮代謝物，也就是角質。

臨床症狀：

在正常皮膚底下，呈彈性半球形隆起，與下面組織無粘黏，可以移動。大小由零點幾公分到幾公分，而顏色則依所在位置由淺至深，也有淺黃、

白色、膚色至淡青色。可單一或多發。囊腫裡面的東西一般呈乳酪狀，帶有惡臭。平時沒有不適症狀，但如果發炎，會有紅腫熱痛等症狀，厲害時甚至會化膿。

造成原因：不明。

治療：

因為粉瘤是一種良性腫瘤，所以一般小於0.5公分的粉瘤並不建議做任何的處置。但是對於大於0.5公分的粉瘤，因為一方面影響外觀，另方面又常常有反覆感染發炎的機會，通常醫師會建議病人以手術切除。

脂肪瘤**定義：**

由成熟的脂肪組織所構成，因此凡是體內有脂肪組織存在的部位都可能發生脂肪瘤。脂肪瘤是最常見的軟組織良性腫瘤，它可以生長在人體內的各種組織裡，包括表皮下、肌肉內，甚至內臟器官，或者神經組織內。其中又以體表皮下最容易發生，常見的好發部位在軀幹及四肢，頭臉部則較少見。

臨床症狀：

它的形狀呈扁平橢圓形或分葉狀，質地柔軟有彈性，是邊界清楚的皮下結節，不會與皮膚產生粘連，因此可以推動，而且表面皮膚的外觀正常。

造成原因：不明。

治療：

如果沒有臨床症狀，一般不需處理，也極少發生惡性轉變。如果有症狀或引起功能障礙，可以採手術切除掉。

皮膚纖維瘤**定義：**

由纖維結締組織細胞發展形成的腫瘤。

臨床症狀：

是一種生長緩慢的腫塊，腫瘤表面皮膚正常，皮下呈現光滑活動、質地硬的圓形腫物，沒有壓痛感，多半沒有其他症狀。

造成原因：不明。

治療：觀察或手術切除。

脂漏性角化症**定義：**

一種由表皮細胞構成的良性腫瘤，俗稱老人斑。

臨床症狀：

肉色或棕色的斑塊，表面或粗糙或平滑，通常沒有症狀，但少數的病灶可能感到有一點癢。

造成原因：

體質加上日曬造成表皮的增生，年紀

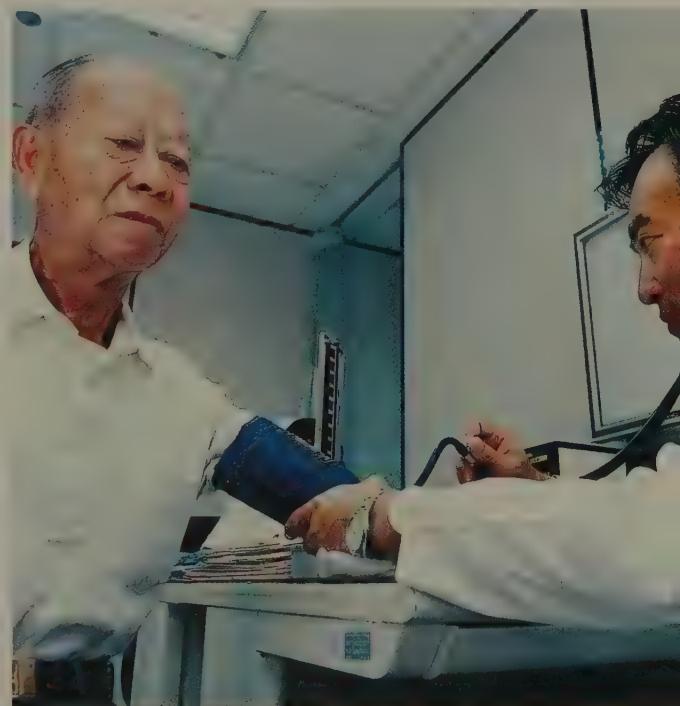
大的人較常見，好發在臉部、頭皮及手背。

治療：

若非為了美容或做鑑別診斷，可以不治療。治療的方法可以採用冷凍、電燒、或者手術切除。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 外形呈現不規則形狀的時候。
2. 痘灶逐漸擴大、突起。
3. 顏色不均勻。
4. 有容易出血的傾向。
5. 久治不癒，長瘤的地方糜爛、或有潰瘍的傷口。



脂漏性角化症就是老人斑，容易長在老人家的臉部、頭皮和手背。

請您於讀完第130頁至第180頁後，接受下列
28道題的挑戰，檢測您的健康實力。

Let's Go!!



健康達人大挑戰 ② 第3關

45.()有過敏體質的人下面哪件事最好不要做？

- 1.如果對花粉過敏，就盡量待在室外。
- 2.進行減敏治療，有助於過敏或氣喘的控制。

46.()有氣喘毛病的患者接受尖峰流速測驗的頻率應該是？

- 1.最好每天都做。
- 2.不用天天做，一週一次就夠了。

47.()急性支氣管炎沒醫好，是不是可能演變成慢性支氣管炎？

- 1.有這個可能。
- 2.絕對不會啦。

48.()照護咳嗽的病人應避免哪件事？

- 1.多喝溫開水，以利排痰。
- 2.使用綜合療效的感冒藥或他人的咳嗽藥。

49.()咳嗽時帶有黃綠色濃痰，表示可能感染了哪種肺炎？

- 1.細菌性肺炎。
- 2.病毒性肺炎。

50.()出現胸部壓迫感，並且會傳到頸、肩、下巴，還冒冷汗、呼吸困難，這時應該怎麼辦？

- 1.打119立即就醫。
- 2.在家休息一下就好。

51.()抗生素對感冒到底有沒有療效？

- 1.有吧！我都自己去藥房買來吃。
- 2.毫無療效可言，應遵照醫師指示服用，勿自行使用。

52.()20歲以下的人不要使用哪種藥做感冒的緩解劑？

- 1.普拿疼。
- 2.阿斯匹靈。

53.()發燒的時候可以怎麼做？

- 1.多喝水、用冰枕隔布枕在頭下。
- 2.一定要打退燒針才有效。

54.()您認為哪一個方法最能有效預防鼻竇炎？

- 1.用力擤鼻涕，把細菌擤出來。
- 2.應治療過敏、感冒、或流行性感冒。

55.()喉嚨痛，漱鹽水有沒有效？

- 1.有效，每小時用1小茶匙的鹽巴加240公克的溫水漱口。
- 2.沒效吧！

56.()長針眼，是不是因為看了不該看的東西？

- 1.是因為眼瞼腺體發炎。
- 2.應該是喔！鄰居阿公都這麼說。

57.()老年人或患有內耳疾病的人，變換姿勢時要注意什麼事？

- 1.動作應緩和，避免引起眩暈或頭暈。
- 2.盡量快一點，才不會拖時間。

58.()耳垢會保護耳朵，真的嗎？

- 1.不可能吧！那是耳朵的大便哩。
- 2.真的，因為耳垢具有抗菌能力，除非很多，才用消毒過的棉花棒清除。

59.()女性比男性容易罹患耳硬化症？

- 1.是的，通常在20歲左右開始出現聽力喪失。

2.男女沒有差別吧。

60.()只要你夠老，一定會有老年性白內障嗎？

1.應該不至於吧。

2.是的，只是每個人程度不同罷了。

61.()關於頭痛吃止痛藥的方法，應該注意什麼事？

1.青少年頭痛也可以吃阿斯匹靈。

2.使用普拿疼等非醫師處方藥的止痛藥可以緩解頭痛，但過度頻繁使用，可能會加劇頭痛。

62.()頭痛的徵兆出現時，應該怎麼休息？

1.到安靜黑暗的地方躺下，放鬆自己。

2.到明亮的地方，睜開眼睛，讓自己清醒。

63.()小兒頭痛常常跟什麼事情有關？

1.跟肚子不舒服有關。

2.和壓力有關。

64.()長青春痘的人，最好選擇有什麼標示的美容化妝品？

1.comedogenic

2.non-comedogenic

65.()異味性皮膚炎患者最好用哪種肥皂洗澡？

1.用酸性的肥皂或沐浴乳洗澡。

2.用中性的肥皂或沐浴乳洗澡。

66.()香港腳患者的襪子可不可以放在洗衣機裡和家人的衣物一起洗？

1.不可以，一定要分開洗。

2.可以啦！又不會傳染。

67.()為什麼蕩麻疹又稱風疹塊？

1.因為一吹到風就會起疹。

2.因為它來的快、去的也快。

68.()趾甲內嵌的好發原因是：

1.穿太鬆或太緊的鞋子。

2.腳趾頭用腳刷清洗。

69.()身體擦乳液的正確時間應該在：

1.身體尚未全乾的時候就該塗抹。

2.身體全乾後再塗抹。

70.()年齡愈大的人，應盡量塗防曬係數多少的乳液？

1.防曬係數大於20的乳液。

2.防曬係數小於20的乳液。

71.()哪一種東西可以治療扁平疣？

1.維他命B群。

2.維他命A酸。

72.()脂漏性角化症俗稱什麼？

1.粉刺。

2.老人斑。

算一算您的健康分數有多高？

答對題數

您的成績表現

28題統統答對



偶像！您有機會成為健康達人，請再接再厲。

27~17題



還不錯啦！請把答錯部分的文章再讀一遍，您應該會更好。

16題以下



您的健康知識需要加強喔，請專心把全部內容再讀一遍，加油！加油！加油！

要繼續接受挑戰嗎？請翻至第244頁，歡迎勇闖第四關！



| 嬰幼兒健康照護

Facts About Infants and Young Children |



醫生，我有問題

照顧新生兒，有哪些事情要注意？

當您的小寶寶生病或是受傷時，您通常是第一個在他身邊可以照顧他的人。所以，在您處理各種狀況時一定要冷靜、充滿信心，以一種有效率的態度應對，提供小朋友您所能做到最好的照顧，並讓他也能學習到長大之後自我照顧的觀念與能力！

下面我們分幾個常見的狀況來討論，以方便您了解問題並能及時處理：

| 新生兒臍帶及肚臍眼的照護 |

請每天以稀釋過的清潔肥皂水及棉籤，清潔肚臍周圍3至4次（可輕輕拉起尚未掉落的臍帶根部），並以酒精擦拭及乾燥臍帶根部，做這件事情的時候一定要小心，不要讓酒精碰觸到周圍皮膚以免燒傷。儘可能保持臍帶乾燥直至掉落與癒合。尿布與上衣儘可能不要覆蓋住臍帶以促進臍帶乾燥。通常臍帶及肚臍根部約在出生後1至3週時癒合。當臍帶掉落後，前面幾天肚臍根部會有點潮濕或滲血，通常不需要特別的治療就會痊癒。

如果出現下列現象，請馬上與您的醫師聯絡：

1. 肚臍局部發生紅、腫、熱等發炎現象。
2. 分泌物聞起來有臭味。

| 餵哺母乳 |

母乳對九個月以下的嬰兒是相當好的食物，世界衛生組織建議餵哺母乳至一週歲，母乳中含有特定的營養可提供嬰兒對抗感染與其他疾病，而且母乳比一般嬰兒配方奶粉容易消化。餵哺母乳的嬰兒比較不容易感冒，較不會有耳朵感染的情形，也較不會腹瀉和嘔吐，對於餵哺母乳若有問題，可向各縣市加入「母嬰親善醫院」的專門人員詢問。

| 大小便訓練 |

關於各種能力的發展，每個嬰幼兒都有屬於他自己的節奏與時程，大小便訓練也一樣。大部分嬰幼兒在24至30個月時，就適合進行大小便訓練。如

果您家的寶貝具有下列徵象時，就可以開始進行大小便訓練了：

1. 每天大便時間開始固定的時候。
2. 一天至少可以維持兩個小時或是白天小睡醒來，尿布是乾淨的。
3. 當大小便時，臉部有特定的表情。
4. 當嬰幼兒會告訴您尿布髒了，並要求更換屁屁（尿布）時。
5. 當嬰幼兒可遵循簡單的指示時。
6. 當嬰幼兒向您表示他要使用洗手間

時，或想穿成人內

衣時。

| 睡眠習慣 |

通常讓寶寶仰睡是安全的，而且可以預防嬰兒猝死症的發生。避免強迫寶寶改變本身的睡姿，因為寶寶是有能力自行移動及調整出一個舒適的睡覺姿勢！

| 預防接種 |

請參考第30頁「疫苗接種」。



Ms.葉 有話要說

教您第一次餵奶就成功

媽咪給寶寶最營養健康的禮物就是母乳，而母乳對母嬰身心而言更具有舉足輕重的影響力：母乳不但提供寶寶充足豐富營養，更對腦部發展、消化能力、抵抗力、口腔協調動作等非常重要；哺乳對媽咪子宮收縮、降低乳癌罹患率、產後身材恢復具有意想不到的恢復力；最重要的是建立親子親密感與嬰兒安全感，而且經濟實惠又方便。

如果您想餵奶又不知道該怎麼做最好，建議您上健康九九衛生教育網 (<http://health99.doh.gov.tw>) 下載《Mamy輕鬆餵母乳手冊》（嬰兒與母親雜誌社出版）。這本手冊介紹了哺乳的好處、母乳對嬰兒智力視力發展的幫助、餵哺母乳的方法、促進乳汁妙方、哺乳禁忌及各種疑難雜症，絕對可以讓所有想餵奶的媽咪哺乳大成功！



| 小孩尿床 Bed-Wetting |



醫生，我有問題

我兒子已經七歲了還會尿床，有沒有救啊？

| 會有哪些狀況？|

小孩尿床是在睡眠狀態下無法靠潛意識去控制排尿。一般人的觀念認為，小孩在滿三歲後夜晚睡覺就不應該尿床了；事實上，根據國內的研究調查報告顯示，有三分之一的小孩在三歲以後還會尿床，滿六歲時還有15%會尿床，十歲以後才降到5%左右，甚至成年人還有1%至2%的人會尿床。



大部分的臨床案例都是在正常發展的誤差範圍內。有些小孩可能持續幾個月正常的日子，然後又開始尿床，原因可能不明確，有可能是因為尿道感染或情緒困擾所引起。

男孩比女孩容易尿床，而冬天則比夏天容易尿床。有些小孩本身可能因為尿床而變得自閉自卑、沒有安全感，尤其在睡前常常變得緊張兮兮的，會因為擔心尿床而無法參加一些校外夜宿活動或旅行。

| 我該怎樣照護他？|

父母除了可以向醫師諮詢外，以下六點建議也是應該注意的：

1. 「尿床既不是父母的錯，更不是尿床兒的錯」，父母及小孩需要更有耐心及信心，而且要不斷地鼓勵小孩，不要處罰、責備或羞辱孩子。
2. 讓孩子睡前先上廁所。
3. 半夜叫醒孩子起床上廁所，可以為孩子開一盞夜燈，並預備尿壺在床邊。
4. 不要強迫孩子在夜間穿尿布，可以

根據國外的研究發現尿床有遺傳的相關：



讓孩子穿防水、吸濕力強的內褲。並且使用較厚或是樹脂床罩來保護床墊。

5. 鼓勵孩子在尿床後負起責任，自己換洗衣服、清洗床單，或是放置乾的毛巾在床上。
6. 可以用白醋清洗床單及內褲以去除尿騷味。

| 什麼時候需要找醫師？ |

醫生可以診斷並治療導致尿床的生理病因，並協助家長處理孩子的尿床問題，因此如有下列問題時，請儘快找

醫生：

1. 尿床時，有排尿疼痛、灼熱感或是尿道感染的其它徵兆。
2. 尿床的孩子已經超過六歲了，採用上述的方法幫助他4至5週後仍舊無效。
3. 使用各種居家處理的方法，尿床情形卻更頻繁或更嚴重。
4. 原本已經不尿床的孩子又開始尿床。
5. 孩子已經四歲了，突然又尿床而且排便異常。
6. 孩子已經三歲，經過如廁訓練後，白天仍有排尿的問題。

| 水痘 Chickenpox |



醫生，我有問題

出水痘，到底什麼時候傳染的威力最大？

| 會有哪些狀況？|

定義：

水痘是由水痘病毒經由空氣傳染、直接接觸或飛沫傳染所引起的疾病。

臨床表現：

潛伏期約11至20天，皮膚出現紅斑、丘疹、水泡和膿泡，在同一時間、同一部位可以看到不同的變化是水痘的特徵。疹子多半集中在軀幹，然後向臉、四肢蔓延。初期可伴隨發燒、倦怠、厭食、腸胃不適等類似感冒的症狀。水痘是一種很容易傳染的疾病，傳染期是從出疹前五天（較常見為1至2天），直到水痘的水泡變乾、結痂為止。結痂後就不會傳染（通常為出疹後五天）。如果成人得到水痘，病情常常更嚴重。

造成原因：水痘瀕過性病毒。

結果：

一般人感染水痘通常只是出現紅疹、水痘、發燒、癢與痛等症狀，前後約要1至2週左右，每個人的病情嚴重程度不一樣。對大部分健康的個體而

言，水痘並不會產生嚴重的疾病，但是少數不幸的人會有後遺症，如中耳炎、腦炎、肺炎、肝炎，以及皮膚的續發感染，或留下惱人的疤痕。

| 要怎麼預防才好？|

- 1.保持個人及環境衛生，避免到有水痘病患出現的處所。
- 2.平時養成勤洗雙手的清潔習慣。
- 3.注射水痘疫苗：育齡婦女接種後三個月內不適合懷孕，以免影響胎兒。

| 我該怎樣照護自己？|

- 1.患者應該多喝開水和多休息，需要時可以服用醫生處方的退燒及止癢藥物。
- 2.兒童可以穿上乾淨的棉手套或修剪指甲，以免抓破水泡，導致皮膚感染。
- 3.感染水痘的患者不該到公共場所，應留在家中約1星期或直到所有水泡變乾、結痂為止，以免把病毒傳染給其他人。

4. 退燒藥不可使用「阿斯匹靈」的退燒藥，以免併發雷氏症候群。（請參考第145頁「青少年為什麼避免使用阿斯匹靈？」）

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現高燒不退、不肯進食、嘔吐、

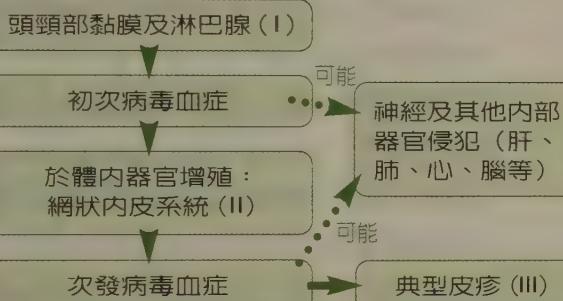
極度疲倦或神情呆滯等症狀的時候。

2. 如果是下列病人被傳染水痘，就應該去看醫師。急性白血病患者、接受免疫抑制治療的病人、器官移植的病人、慢性疾病患者等免疫力弱的病人。

水痘的病理發生過程

傳染途徑：飛沫、空氣、直接接觸。

潛伏期14天（11~20天）



發水痘時，在同一時間、同一部位可以看到下列四種皮膚症狀：紅斑、丘疹、水泡和膿泡。



| 嬰兒腹絞痛 Infantile Colic |



醫生，我有問題

我孫子每到黃昏就哭鬧不停，到底怎麼回事？

| 會有哪些狀況？|

定義：

嬰兒腹絞痛並不是疾病，只是一個「徵候群」，由於許多因素的不協調，而導致嬰兒無法解釋地哭鬧不停且哭聲宏亮。

臨床表現：

通常發生在3個月內的新生兒，大部分是在嬰兒2、3個星期大的時候出現。檢視嬰兒的健康狀況一切良好，喝奶量也正常；但會有一陣陣的、反覆性的、無法解釋的不停哭鬧且哭聲宏亮，有時嬰兒顯得相當不安、雙腿亂踢；持續的時間：1天超過3小時、1個星期至少3天以上，怎麼安撫都不成。一般都在傍晚四點到八點，或者每天半夜十二點前後發生。

造成原因：

發生的原因到目前為止尚無定論，可能是多重因素造成，嬰兒、父母親和環境因素都扮演了一部分的角色。推測的原因包括胃腸過敏、乳糖耐受不良、腹脹、吞嚥過多的空氣、腸道神

經系統發育尚未成熟，以及家庭的氣氛不和睦等。

結果：

通常隨嬰兒長大到三個月大以後就逐漸減輕，約有1%的嬰兒會持續到七、八個月大。這個狀況並不需要特別的治療；但對於腹絞痛發作時，某些方法或許有效。切記發生腹絞痛時要謹慎鑑別診斷，因為許多嬰幼兒疾病如牛奶過敏、疝氣嵌頓、腸套疊等也會引起類似的不適，必須小心，以免延誤病情。

| 要怎麼預防才好？|

- 改善餵奶技巧，盡量保持嬰兒比較直立的姿勢喝奶，避免過飽或不足，餵奶後要讓嬰兒打嗝。
- 奶嘴洞口徑大小要適當，至少每秒一滴牛奶，以避免吞食大量的空氣。
- 牛奶溫度要適當，差不多跟體溫一樣，避免過燙。
- 提供安靜舒適、氣氛和諧的生活環境。
- 儘可能以母乳來哺餵嬰兒，避免會

引起嬰兒過敏的食物或奶粉。必要時可以換成低乳糖或不含乳糖配方奶粉、酸化配方奶粉，甚至低過敏水解蛋白配方奶粉。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 當嬰兒哭鬧時，可以把嬰兒抱直或者將嬰兒趴趴在大人前臂或雙腿上，輕輕壓迫按摩嬰兒的腹部和安撫背部。
2. 腹部墊熱敷袋或是用熱毛巾來按摩腹部也會有幫助。
3. 可用肛溫計、肛門塞劑給予肛門刺激，幫助嬰兒排氣或排便，有時也能減輕症狀。
4. 在腹部肚臍周圍塗抹薄荷油（或驅風油），可以幫忙排氣，緩和症狀。

5. 改用低乳糖或不含乳糖配方奶粉、水解蛋白低過敏配方奶粉、酸化配方奶粉或只餵母奶。

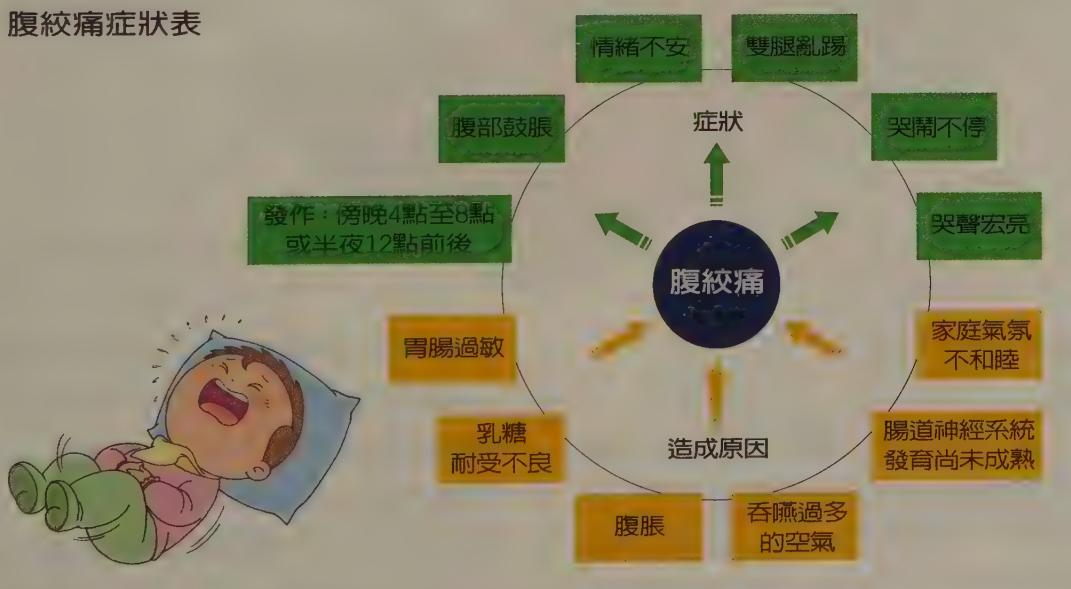
6. 如果症狀嚴重仍不能改善，應找醫師進一步診斷。經由醫師診治給予一些抗組織胺、鎮靜劑、抗痙攣劑，有時會有幫助。

7. 給照顧嬰兒的人適當的支持與休息，保持和睦安靜的氣氛，放鬆心情等待這段時期自行消失。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 當症狀嚴重持續，各種方法都無效，就應找醫師進一步診治。
2. 哭鬧不停併急症如發燒、嘔吐、腹瀉、意識不清等，應儘速就醫。

腹絞痛症狀表



| 哮吼 Croup |



醫生，我有問題

我的小孫子怎麼咳嗽起來像狗在叫？



| 會有哪些狀況？ |

定義：

哮吼是一群症狀的總稱，是指咽部會嚴重發炎而阻塞上呼吸道所引起的症狀，這和哮喘不同，哮喘是下呼吸道的細支氣管收縮。哮吼最常侵犯

六個月至四歲的幼兒，學齡以上兒童及青少年比較少見。

臨床表現：

哮吼初期症狀會先有1至3天咳嗽、鼻塞、流鼻水、高燒等類似感冒的症狀，之後聲音變沙啞，接著呼吸道分

分泌黏液增加，造成呼吸道受阻，喉嚨緊縮發出如狗吠的咳嗽聲，吸氣時會發出哮鳴聲。在白天或晚上都會發作，晚上則會更厲害。好發季節為晚秋和早冬或寒冷的氣候。

造成原因：

在小兒科是以感染性哮吼為主，一般以病毒性哮吼最多，以副流行性感冒病毒所引起的為主，但也有細菌所引起的，症狀較為嚴重。

結果：

由於感染引起聲門下方或聲帶處的軟組織水腫，造成呼吸道狹窄，發出如狗吠的聲音。經過治療，狗吠咳聲在3、4天內大部分可以改善，但有時嚴重起來，仍可能出現呼吸窘迫及呼吸系統衰竭的現象。

| 要怎麼預防才好？|

- 常洗手，並避免接觸有感冒或上呼吸道感染的人。
- 避免出入公共場所，以防感染。

| 我該怎樣照護自己？|

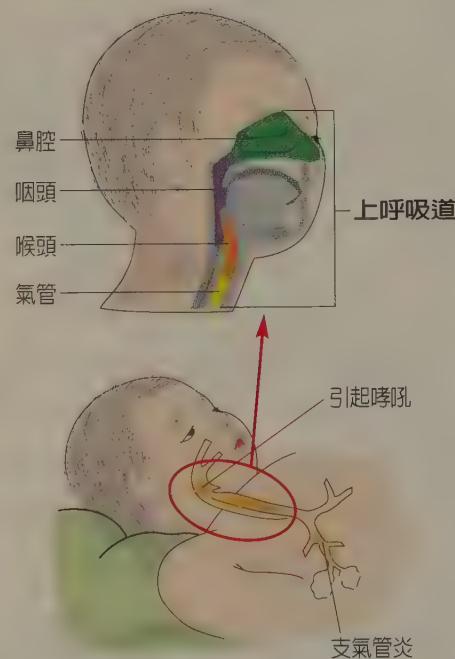
- 補充足夠的水分。
- 給予呼吸新鮮的冷空氣（如帶到夜間室外的冷環境、開車打開車窗），或利用家中浴室或蒸臉器的蒸氣，每次吸入蒸氣約15分鐘，可以讓幼兒呼吸道自然擴張，有助於解除症狀。

3.因為哭鬧會使呼吸更加困難，所以應該盡量安撫小病患，讓他平靜下來，或者轉移他的注意力。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 呼吸困難、嘴唇發紺、胸骨上凹陷或肋緣凹陷的時候。
- 呼吸困難合併發高燒。
- 呼吸困難合併無法走路及說話。
- 哭鬧不停，無法安睡。
- 第一次出現哮吼症狀的小孩。
- 持續三晚出現哮吼症狀。

上呼吸道構造圖



咽部會厭處發炎，引起聲門下方或聲帶處的軟組織水腫，造成呼吸道狹窄，發出如狗吠的聲音。

| 尿布疹 Diaper Rash |



醫生，我有問題

尿布疹會長紅疹，還會破皮嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

嬰兒包尿片的位置出現紅疹，稱為尿布疹或紅臀。

臨床表現：

屁屁周圍與兩腿被尿布包覆的地方出現紅疹，可能合併有破皮或局部感染，造成嬰幼兒不安與哭鬧。

造成原因：

嬰幼兒皮膚嬌嫩，角質層薄，容易脫落，對機械性和化學性刺激耐受力差。當清洗臀部和會陰部時用力過大，或尿布粗硬、潮濕、沒有及時更換，特別是消化不良的糞便、尿液中所含的脂肪酸、尿酸殘留或接觸到小屁屁，當局部受到刺激時，都可能使嬰幼兒發生尿布疹。另外，白色念珠菌感染也容易造成尿布疹。

結果：

經由適度處理與照顧，通常幾天之後都可以痊癒。

| 要怎麼預防才好？|

1. 時時檢查嬰幼兒的小屁屁，隨時保持屁股清爽乾淨，才是預防嬰幼兒尿布疹與保護他的小屁屁最好的措施。

2. 在換上新尿布之前，可試著讓嬰幼兒的屁屁有5至10分鐘可以透氣的時間。

3. 使用拋棄式尿片，建議選用吸水力強、不回滲且透氣性佳的尿片。

4. 使用布料的尿布時，建議用熱水徹底沖洗乾淨，以免殘留清潔劑或阿摩尼亞，洗後一定要曬乾後再使用。

5. 避免穿著不透氣材質的褲子，因為這種褲子會使嬰兒的局部皮膚不透氣。

6. 建議使用低敏感的洗衣粉，避免用衣物柔軟劑或漂白劑。

7. 如果幼兒出現腹瀉症狀，可以在屁屁周圍乾燥處塗上氧化鋅軟膏或凡士林保護。

| 我該怎樣照護他？|

1. 如果天氣熱，可以試著不包尿布，

只穿寬鬆、吸水力好又透氣的小褲子，讓嬰幼兒的小屁股能夠迅速的恢復健康。

2. 勤換尿布，且每次換尿布時，用低刺激性濕紙巾或濕毛巾，由前向後將臀部及會陰部輕輕擦洗乾淨，然後撒些爽身粉，盡量保持局部乾燥。
3. 輕輕用肥皂水清洗患部，一天一次。
4. 用氧化鋅軟膏或凡士林塗抹在患部乾燥處，可保護皮膚。已經發紅或潮濕的皮膚則不建議塗抹上述藥劑。

5. 試著更換另一個廠牌的尿片。
6. 避免使用較多層或笨重的尿布。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果尿布疹的情形變嚴重，患部出現裂傷、發炎腫脹，甚至膿瘍、皮膚糜爛潰瘍、剝離等情形，建議去看醫生。
2. 如果尿布疹主要出現在皮膚皺摺處，很有可能是合併黴菌感染，此時就要儘快去看醫生。
3. 尿布疹持續五天以上仍未見好轉。



勤換尿布，而且盡量保持屁屁乾燥，可以幫助小屁股早日恢復健康。

| 嬰幼兒腹瀉與嘔吐 Diarrhea and Vomiting |



醫生，我有問題

小嬰兒腹瀉，可以喝運動飲料補充水分嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

腹瀉是指大便次數明顯增加，或是變得又稀又軟，顏色和往常不一樣。嘔吐則是經嘴巴吐出胃裡的東西。

臨床表現：

腹瀉時大便次數增加，糊糊軟軟甚至水便，出現酸味或惡臭味，甚至導致紅臀；可能合併有鼻涕狀的黏液、血絲或膿狀物；也可能會發燒、嘔吐、腹脹、腹痛和食慾減低。嚴重時會有脫水甚至休克情形。

造成原因：

腹瀉與嘔吐的原因很多，最常見是病毒性腸胃炎和飲食不當（如喝太多果汁、牛奶甚至於吃太多水果等）。

結果：

輕微的腹瀉、嘔吐大多一兩天就會改善，如果症狀持續嚴重，就應該迅速就醫。根據世界衛生組織的估計，每年約有三至五百萬名幼兒因腹瀉死亡，其中八成患者年齡小於一歲，死亡主要原因為水分、電解質不平衡及

腸絨毛萎縮造成營養不良。

| 我該怎樣照護他？|

1. 年紀較小的嬰兒可以改餵米湯或將配方奶粉稀釋，若腹瀉持續超過5到7天，考慮換用不含乳糖的奶粉（俗稱止瀉奶粉）。年紀較大的兒童，則給予清淡飲食（少油、少糖、少鹽），如白稀飯、白吐司搭配一些清淡菜餚。
2. 腹瀉比較嚴重時，可以暫停進食4小時，讓腸胃道休息，此時可餵食口服電解質液，以補充流失的水分及電解質。市售運動飲料糖分太高，並不適合餵食嬰幼兒；但可以稀釋後，讓較大兒童飲用。
3. 餵哺母乳的嬰幼兒應持續餵哺母乳，可以改善幼兒腹瀉情形。
4. 嘔吐後數小時內，不要吃固體食物或立刻餵奶，可以一點清水或口服電解質液補充流失的水分與電解質。若吐得太厲害無法從口進食，或是腹瀉太嚴重，一吃就腹瀉，則



年紀較小的嬰兒可將配方奶粉稀釋，若腹瀉持續超過5到7天，考慮換用不含乳糖的止瀉奶粉。

- 必須就醫使用靜脈點滴注射。
5. 讓幼兒在安靜的環境裡充分休息和睡眠，以增加抵抗力。
 6. 注意口腔衛生，避免滋生細菌造成感染。
 7. 維持臀部清潔乾燥，避免得到紅臀。

8. 觀察有沒有脫水的情形（譬如嗜睡、前額及眼窩下陷、皮膚乾燥、體重減輕、心跳加速、肢端循環不足而呈斑駁狀、少尿甚至昏迷、抽搐等症狀），如果有上述症狀，要立即求治。
9. 如果是因傳染病引起，必須將幼兒及其排泄物、衣物、食器和別人隔離，避免接觸感染。
10. 記錄大便的情形，包括顏色、次數和形狀，以供醫師參考。

| 要怎麼預防才好？|

1. 食器、食材保持新鮮衛生。進食前後養成洗手習慣。
2. 注意氣候變化，做好保暖，避免受寒。
3. 少量多餐，飲食要均衡。
4. 注意餵奶、餵食的技巧，可以防止嘔吐。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果經過以上的處置，腹瀉、嘔吐的情形依然持續，或已經出現脫水現象、高燒不退，糞便中有膿、血絲、黏液、產生酸臭味、嘔吐物中有血，或無法進食時，應該馬上求助醫師。
2. 當嘔吐合併頭痛、嗜睡或頸部僵硬症狀，應儘速就醫，以排除腦部感染的危險性。

| 兒童發燒 Fever |



醫生，我有問題

發燒，真的會把頭殼燒壞嗎？

| 會有哪些狀況？|

人體的口腔溫度，在上午高於 37.2°C 或下午高於 37.7°C ，就稱為發燒。發燒本身並非疾病，只是一種症狀，而出現發燒症狀並不表示一定有疾病發生。兒童發高燒有時會發生熱痙攣。如果六歲以下兒童發燒高於 38°C 、未有神經系統感染及其他代謝異常所產生的痙攣現象，稱為熱痙攣。

若一歲到三歲的嬰幼兒在夏季時，沒有任何細菌、病毒感染，只是因為氣溫升高，而發生長期、持續性的發燒現象，就稱為夏季熱；它主要的症狀



孩子發燒時，不需要過度擔憂，也不必急於退燒，而應該注意造成發燒的原因是什麼，積極加以治療。

是「定時發燒」，通常凌晨開始發燒、上午最高、中午漸退、傍晚最低、隔日凌晨又上升，這種現象可能持續數月直至夏季結束。

雖然發燒與熱痙攣會讓小孩感到不舒服，但是大多數的發燒與痙攣本身並不會造成傷害，除非體溫高於 41°C 。一般的發燒與熱痙攣症狀出現時，並不需要過度擔憂，也不必急於退燒，而應該注意造成發燒的原因是什麼，積極加以治療。

| 我該怎樣照護他？|

1. 鼓勵發燒的孩子多喝水，補充水分。
2. 脫掉過多的衣物，尤其不要用毛毯裹住身體。
3. 如果體溫高於 38.3°C 並有不適感，可以使用醫師給的退燒藥。
4. 若體溫高於 39.4°C ，可泡溫水浴20至30分鐘，但不能用冷水、冰塊或酒精。若孩子有抖時就需停止。
5. 如果發生熱痙攣，不用驚慌，也不要把任何東西塞入孩子口中。保持

呼吸道的通暢；若許可，計算他的發作時間與頻率，以供醫師診斷參考。停止痙攣後可以給藥或溫水浴使其退燒，並移到稍涼的房間入睡。

6.如果是夏季熱，就無法以服藥來退燒，只能想辦法降低室內溫度到 20°C ，4小時後體溫可以降到 37°C ，此時孩子因為發燒引起的不適也可減輕。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 發燒孩子的年齡在3個月以下。
2. 發燒併有以下症狀時：呼吸急促、呼吸困難、吞嚥困難、脫水、耳朵疼痛、排尿不適。
3. 發燒同時有嘔吐、嚴重頭痛、嗜睡、倦怠、脖子僵硬等疑似腦炎或腦膜炎症狀的時候。
4. 痉攣發作的時間超過5分鐘、在一次發燒病程中發作超過一次、發作中呼吸停止超過1分鐘、只有身體

的單側痙攣，或者孩子的年齡小於6個月或大於6歲。



發燒不會把頭殼燒壞！

很多父母常擔心太高的發燒對孩子的腦會有不良的影響，其實這是不太可能發生的事，除非體溫高於攝氏 42°C 。有很多的小孩子可以承受攝氏 41°C 多的體溫而不會有單獨因高體溫造成的不良副作用。真正會影響後果的應該是造成發燒的病因而非發燒本身。因此發燒時最重要的是確定病因，而非急著退燒。



Ms.葉 有話要說

耳溫槍的數據如何換算成口溫？

耳溫槍是藉由紅外線的反射來檢測耳膜的溫度，因此測量時耳溫槍的擺放位置很重要，會影響結果的準確度。

耳溫槍量出的溫度如何轉換成口溫？其實目前的耳溫槍可依設定模式自動轉換成口溫或肛溫，如在口溫模式下，測出的溫度就等同於口溫，很多醫院診所以此方式使用。建議您可以詳閱耳溫槍的說明書，以了解溫度的判定方法。

| 肓痂疹 Impetigo |



醫生，我有問題

皮膚上長疹子，有一點痛、一點癢，怎麼辦？

| 會有哪些狀況？|

膿痂疹是一種表淺性皮膚細菌感染，在長疹的地方（所謂的病灶）可以看到黃色分泌物及痂皮，同時會有癢感或輕微疼痛，好發於幼童及夏季。常見的菌種是葡萄球菌或鏈球菌，大多是因為不當的搔抓而引起續發性感染，病菌的來源多半在鼻部或皮膚表面。治療以抗生素為主，病況輕的孩子局部用藥就行，如果面積過大，就需要使用口服抗生素。一般來說，經過一週左右的治療就可痊癒。

| 要怎麼預防才好？|

1. 有搔癢性的病症，如濕疹、蚊蟲叮咬時，最好儘早處理治療，以免過度搔抓，引發膿痂疹。
2. 上呼吸道感染而有口鼻分泌物時，最好能隨時清理乾淨，以預防鼻子裡的細菌感染至皮膚。
3. 有過敏體質的人（如異位性皮膚炎、過敏性鼻炎等）比一般人更容易感染，應及早控制過敏症狀。

4. 兒童的指甲要定期修剪，不要留得太長。
5. 慶熱潮溼的環境容易引生感染，盡量讓環境通風涼爽。

| 我該怎樣照護他？|

1. 如果發現已遭受感染、但面積不大時，可以自行嘗試將痂皮及滲出物清除；用生理食鹽水或煮沸過的溫開水以棉花棒沾濕，溫和地將長疹的地方清理乾淨，若痂皮不易取下，不要勉強硬要拉掉。
2. 擦上抗生素藥膏（如紅黴素），臉以外的部位，可以包上紗布，以防止搔抓，造成病灶擴散。
3. 可以短期使用藥皂或抗菌性沐浴乳來洗澡，但不宜長期使用。
4. 不要與家中其他成員共用毛巾、浴巾及洗澡水。
5. 肓痂疹會自我感染，也可能造成玩伴之間互相感染，所以應該檢查家中其他成員（兒童）是否也被感染，如果有就要同時治療。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 痘灶總直徑大於5公分的時候。
2. 臉部中央部位（鼻、唇附近）紅腫，甚至合併發燒（口腔溫度大於 38.2°C ）。

3. 痘灶紅腫，疼痛或甚至出現化膿性分泌物。
4. 自行處理3天仍不見改善或病灶已經擴散。



有搔癢性的病症，如濕疹、蚊蟲叮咬時，最好儘早處理治療，以免過度搔抓，引起感染，造成膿痂疹。

| 螺蟲感染 Pinworms |



醫生，我有問題

我家兒子經常喊肛門癢，要怎麼確定他是不是感染螺蟲了？

| 會有哪些狀況？|

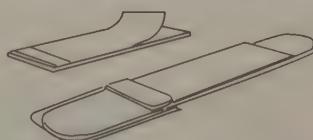
螺蟲是大家所熟悉的一種寄生蟲，一般人又稱它為糞口蟲，在古時候叫做寸白蟲，外觀呈白色且體型很小，長度約0.2至0.8公分，寄生在人體的小腸、大腸和直腸，以腸子裡的食物為食物，是目前流行最廣的寄生蟲。

如用手抓肛門，蟲卵會沾黏在手指頭，經由孩子的手散布到食物、器

皿、床單或毛巾上，再由這些物品傳染到家中其他成員身上，或造成本身的再度感染。

螺蟲感染的主要症狀是肛門附近很癢，因雌蟲常在夜晚到肛門產卵，刺激肛門和會陰周圍，有螺蟲感染的小朋友在夜間出現肛門搔癢，影響睡眠和身心發育，有些小朋友更因此出現白天嗜睡、精神不集中、注意力差的狀況。有時會導致胃口不好、消化不良；有些孩子會有夜尿、磨牙、腹痛、噁心嘔吐等現象。

利用透明膠紙檢驗螺蟲的方法



檢驗螺蟲最好的方法，就是利用「透明膠紙」，父母可以在小朋友早晨剛起床還沒大便前，用「透明膠紙」在肛門口周圍黏拭數次，然後利用顯微鏡尋找蟲卵。

| 要怎麼預防才好？|

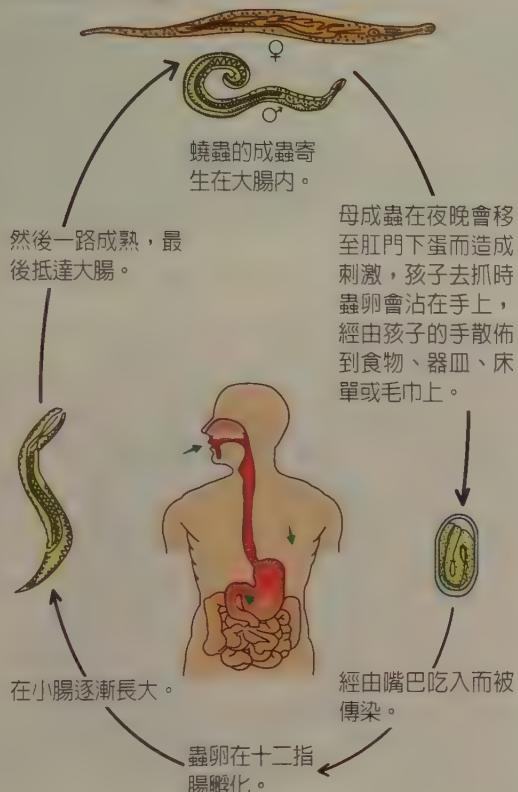
1. 傳染途徑主要是從嘴吃進了蟲卵：

當我們的手接觸到受蟲卵污染的東西，再拿東西來吃時就會受到感染。已得螺蟲感染的小孩，常會因為癢而用手去抓肛門，結果手指、指甲上都沾了蟲卵。

2. 要求小孩子不要吸吮手指，上完廁所與進食之前都要洗手。

3. 檢驗螺蟲最好的方法，就是利用「透

蟣蟲生長圖



明膠紙」。小朋友可以在早晨剛起床還沒大便前，用「透明膠紙」在肛門口周圍黏拭數次，然後利用顯微鏡尋找蟲卵；家長也可以在孩子入睡後，觀察小孩的肛門口，看看是否有細白線般的蟣蟲。如果肛門搔癢症狀明顯的孩子，還必須連續檢查兩天，直到檢驗結果均呈陰性，才能排除蟣蟲感染的可能。

我該怎樣照護他？

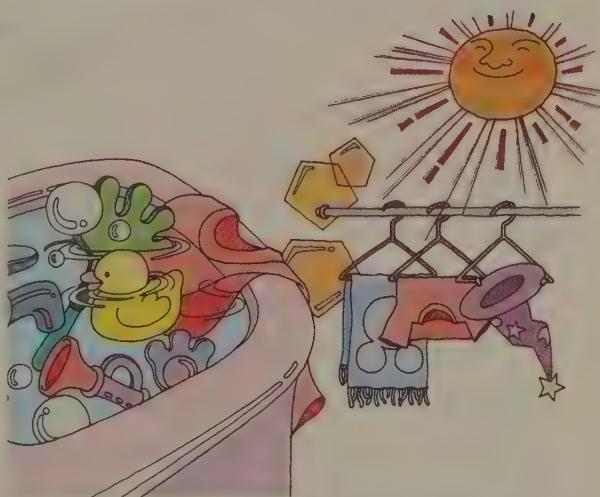
1. 隨時注意洗手，尤其是手指頭和指縫

的清洗，不要用髒的手抓東西吃。

- 常常修剪指甲，不要吸吮或吃咬指頭。
- 衣物、寢具及小孩的玩具需要勤加洗滌，最好以熱開水燙洗，或者浸泡於肥皂水一天，並在陽光下曝曬4小時以上。
- 必要時，臥室及廁所要進行消毒。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 需要請醫師確定診斷時。
- 診斷之後，全家需要服藥治療。
- 服用藥物之後，有嘔吐、腹痛等藥物副作用時。
- 有了蟣蟲感染，合併出現發燒或腹痛，生殖器（會陰處）有紅、腫、痛、癢的情形，還有小便會疼痛的時候。



小孩的衣物、寢具及玩具需要勤加洗滌，最好以熱開水燙洗，或者在肥皂水中浸泡一天，並在陽光下曝曬4小時以上。

| 汗疹 Prickly Heat |



醫生，我有問題

天一熱，孩子就會長痱子，到底擦什麼好呢？

| 會有哪些狀況？|

汗疹，俗稱痱子，是一種常見的皮膚疾病，主要發生在汗腺密集的胸前、背後、額頭等處。可分成發生在比較表淺處的晶形汗疹及較深處的紅色汗疹。有刺癢感，好發於嬰幼兒、肥胖及體質容易出汗的人身上。

通常起因於排汗突然大量增加，汗腺頓時阻塞在開口處或管腺內；如果改善環境，去除病因，有時不需任何治療就會自行消失。

| 要怎麼預防才好？|

1. 注意環境的通風流暢。
2. 嬰幼兒洗澡水不宜過熱（略高於體溫即可）。
3. 衣物材質盡量吸汗透氣，秋季早晚溫差大，要注意加減衣服。
4. 兒童較成人怕熱，穿著衣物的件數與大人相當即可，不需過多，如果摸他的背部是濕的，就表示穿太多了！
5. 因為東西方環境氣候不同，不適合

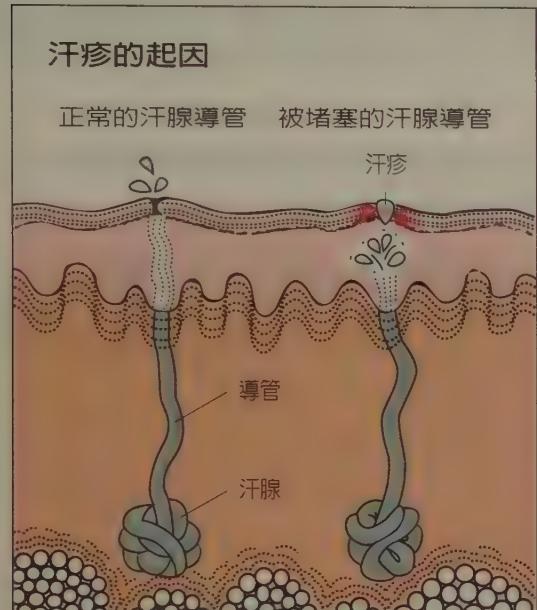


小孩比成人怕熱，所以盡量不要讓孩子穿過多的衣服，衣服的材質也以會透氣的棉質比較好。

仿效歐美的習慣在嬰兒包裹尿布的部位塗抹凡士林。

| 我該怎樣照護他？|

1.如果發現已有汗疹出現，儘可能減



Dr.H 說No!

長痱子為什麼不宜使用痱子粉？

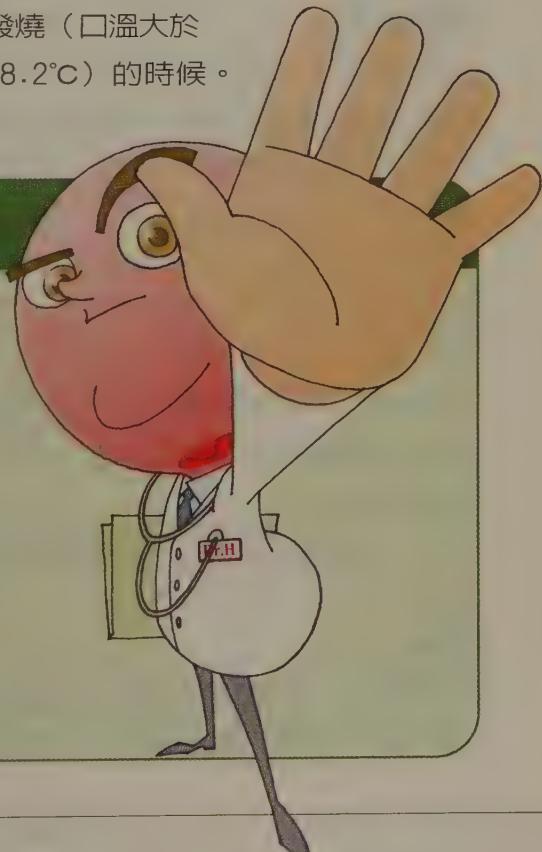
有許多家長會使用痱子粉來預防嬰兒尿布疹，基本上痱子粉的確具有保持乾爽的功能，但使用不慎易造成皮膚過度乾燥，可能加重皮膚發炎。另外，由於痱子粉是一種粉塵，對鼻子、眼睛和氣管皆有刺激作用，也可能因嬰幼兒吸入呼吸道，造成吸入性氣管炎或肺炎，所以很多小兒科醫師並不贊成使用。

少衣物，保持身體乾爽，並加強環境通風。

- 2.保持睡眠環境的涼爽，能力許可下，可以開空調，但也不適合全天24小時都待於冷氣房裡。
- 3.搔抓嚴重或干擾到生活時，可以使用弱效度的外用類固醇（0.5或1% hydrocortisone）或是痱子膏（Calamine lotion），但不宜使用痱子粉。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 1.汗疹持續3日不消。
- 2.有劇癢、劇痛或出現膿庖，可能合併有細菌感染。
- 3.發燒（口溫大於38.2°C）的時候。



| 泡疹性咽峽炎 Herpangina |



醫生，我有問題

是不是孩子感染了泡疹性咽峽炎，就不要去上學？

| 會有哪些狀況？|

定義：

泡疹性咽峽炎又稱為咽峽炎，它並非由泡疹病毒引起，而是由克沙奇病毒A群引起，但也可由克沙奇病毒B群及腸病毒71型引起。它與手足口病是極類似的病。

臨床表現：

好發於幼兒，通常出現持續性發燒，高燒持續1至4天之後，體溫漸漸恢復正常。咽喉疼痛、流口水、拒絕進食及口臭是典型的臨床表現，有時還會出現嘔吐現象。主要病變是會出現口腔潰瘍，並好發於扁桃腺咽門部、前咽門柱、咽頭等位置，也就是口腔的「後半部」，不過嚴重的病人也可能侵犯到口腔前半部，非常疼痛。

造成原因：

A或B群克沙奇病毒及腸病毒71型感染所造成。

結果：

大部分病人經過3至6天就可以自然痊癒。病人一般不會有後遺症，但有時

會併發心肌炎、腦炎及無菌性腦膜炎等併發症，甚至導致死亡。

| 要怎麼預防才好？|

它的傳染性很強，主要是利用唾液或糞便經由口腔造成傳染，目前並無疫苗可事先預防；通常在口腔中有潰瘍時，口水便有傳染力；也可經由糞便進行傳染。因此在家中或托兒所如果有一位小朋友出現病症時，經常會造成其他幼兒的感染並發生流行；因此老師或家長發現小朋友出現相關病症時，應讓生病的孩子在家休息避免去學校，並且積極處理病童的食物、唾液及糞便排泄物。一定要常用肥皂洗手，以免傳播病毒造成流行。如果家裡有第二個孩子被感染時，更要特別小心，因為它的嚴重性可能會提高。

| 我該怎樣照護他？|

因為泡疹性咽峽炎是病毒性疾病，因此沒有特殊治療，也不需要使用抗生素；病童因為咽喉痛大部分都無法正

常進食，因此最好避免熱食或刺激性食物，可以鼓勵孩子吃冰冷的流質食物，像冰牛奶、冰淇淋、布丁都是很好的替代品，可以用來補充水分。若病童發燒過高且口腔疼痛無法進食，可用肛門退燒栓劑來降低體溫。有時醫師會使用一些局部止痛噴劑，可以暫時減輕病童的咽喉疼痛，對進食會有一定程度的幫助。如果合併有脫水現象則需要送醫，給予靜脈點滴注射。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 高燒不退合併活動力減低的時候。
2. 不尋常的昏睡、無法進食且合併有脫水現象。
3. 劇烈嘔吐、神智不清、肢體無力、呼吸困難。
4. 頻繁的肌躍型抽搐（類似受到驚嚇的突發性全身肌肉收縮動作）。



Dr.H 提醒您

腸病毒感染併發重症前兆病徵自我檢查表

如果小孩確認感染腸病毒，從症狀開始後7天內要特別注意觀察他是否出現腸病毒感染重症前兆病徵，若出現下表所列其中一項，就要迅速送往區域級以上醫院就醫，避免病情惡化。

腸病毒感染併發重症前兆病徵	有	無
嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力 除了一直想睡外，病童顯得意識模糊、眼神呆滯或疲倦無力，原來活潑的小孩會變得安靜不想動，但發燒本身就會影響小孩活力，所以上述症狀的判斷應以體溫正常時的精神活力為準。		
肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮） 通常是在睡眠中出現被驚嚇或突然間全身肌肉收縮，隨著病情變化嚴重時，在清醒時也會出現。另外，病童可能因肌抽躍症狀而變得無法入眠。		
持續嘔吐 嘔吐可為腦壓上升的症狀表現之一，嘔吐次數愈多愈要注意，尤其是伴隨嗜睡、活力下降，或只有嘔吐而無腹痛、腹瀉等腸胃炎症狀時，需要特別注意。		
呼吸急促或心跳加快 小孩安靜且體溫正常時，心跳每分鐘120次以上。		

| 糖尿病 Diabetes |



醫生，我有問題

糖尿病喜歡找胖子嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

正常人可以藉著一種叫胰島素的荷爾蒙，將血糖控制在正常範圍內。若胰島素的量不夠或是作用力降低，血糖便會慢慢升高，當空腹血糖高於 126mg/dl 或未空腹的血糖值大於 200mg/dl 時，就要懷疑有糖尿病了。

危險因子：

肥胖、酗酒、慢性胰臟炎、糖尿病家族史、高血壓、高血脂、妊娠糖尿病病史（女性）、缺乏運動、攝食過量碳水化合物等。

臨床表現：

在初期大都沒有症狀，而當血糖逐漸升高，會有口渴、多尿、疲勞、體重減輕、視力模糊、傷口不易癒合、反覆性的皮膚及泌尿道感染等症狀。

併發症：

冠狀動脈心臟病、腦中風、末梢血管堵塞、下肢潰瘍甚至壞死、眼睛視網膜病變、失明、神經病變（四肢感覺異常、平衡失常）、腎臟衰竭、免疫

功能失常、各種感染症等。

| 要怎麼預防才好？|

飲食：

1. 多吃富含纖維質的食物，少吃含油脂高、膽固醇高、精緻糖類的食品。
2. 戒菸、戒酒。

運動：

每週至少5次、每次20至30分鐘、以達到輕微出汗而不覺得太喘為原則。建議可選擇的運動包括：散步、慢跑、舞蹈、太極拳、外丹功、體操、快走。

不要變胖：

過胖的人，應該積極控制體重。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 隨身攜帶糖尿病辨識證件，充分了解糖尿病的控制方法。
2. 要落實血糖自我監測。
3. 養成健康飲食及運動習慣，維持理想體重。
4. 預防足部受傷，每天以中性肥皂和

溫水洗腳，以柔軟毛巾按壓拭乾趾間。腳部拭乾後，以植物油、綿羊油或乳液等按摩足部。趾甲太長時，不宜修剪超過趾頭柔軟組織，且趾甲溝以指甲銼刀磨平。穿軟皮、合腳、低跟的鞋。新鞋子一天只穿半小時，以後每天增加一小時。

5. 嚴格控制血壓、血脂肪、血糖。
6. 定時抽血檢驗。

7. 按時服藥，定期複診。
8. 與家人及醫師合作共同面對。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 45歲以上，每一至三年一定要檢查血糖值。
2. 有上述危險因子，或已經發現血糖升高的，應該更早、更頻繁地檢查。
3. 如果出現上述糖尿病症狀時，應盡快就醫確定診斷並治療。

Dr.H 請您這樣做

您知道糖尿病共同照護網嗎？

根據統計資料顯示，糖尿病目前高居我國十大死因的第五位，在過去短短20年間因罹患糖尿病死亡的人數增加了七倍。由於糖尿病屬於長期慢性病，而從世界各國的研究發現，如果以急性病的照護方式來醫治慢性疾病，其結果常不理想，必須另外使用其他的照護措施來提升照護品質。有鑑於此，健保局與各縣市衛生局聯合推動「糖尿病共同照護網」，結合醫院與地方基層執業醫師發展「糖尿病醫療照護團隊」（包括醫師、護理人員、醫事檢驗師及營養師等），為病人做周全的檢查與治療照護。



當看診醫師診斷發現病人罹患糖尿病時，就會發給病患「糖尿病護照」，並辦理收案，然後為病患實施初診檢查，並定期（約2至4周）複診三次，最後進行年度檢查評估，讓所有糖尿病人可以接受「完整性門診照護」。想了解更詳細的資料，請上<http://www.nhi.gov.tw/>。

同時，也可以上健康九九衛生教育網下載《糖尿病與我》手冊，這是由中華民國糖尿病學會撰稿，詳述飲食、運動、藥物三者間如何互相配合，非常實用。



| 血脂肪異常症 High Cholesterol |



醫生，我有問題

膽固醇，太高或太低都不好嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

血液中的膽固醇和三酸甘油酯，是身體中主要的脂肪成分，是細胞結構組成、產生能量與製造許多重要物質的原料。除了飲食可以取得，肝臟也可以製造身體所需的膽固醇。運載這些脂肪的「脂蛋白」發生異常時，會產生異常濃度的血脂肪成分，就叫血脂肪異常。通常，血中總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇偏高或高密度脂蛋白膽固醇偏低，才是教人擔心的血脂肪異常。

成人的血脂肪分類表如下：

1. 總膽固醇(TCHO)	風險分類
<200 mg/dl	正常
200–239 mg/dl	偏高邊緣
=240 mg/dl	偏高

2. 三酸甘油酯(TG)	風險分類
<150 mg/dl	正常
150–199 mg/dl	偏高邊緣
200–499 mg/dl	偏高
=500 mg/dl	非常高

3. 低密度脂蛋白膽固醇(LDL)

風險分類
<100 mg/dl
100–129 mg/dl
130–159 mg/dl
160–189 mg/dl
=190 mg/dl

4. 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)

風險分類
高(高風險)
低(低風險)

臨床表現：

初期並無明顯的症狀。如果沒有治療，會造成動脈粥狀硬化，甚至於動脈狹窄阻塞，而影響重要器官的血液供應。

造成原因：

脂蛋白的代謝異常，主要由遺傳基因控制（家族中有人患病者會增加風險）。飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪或碳水化合物，過量飲酒、缺乏運動與肥胖也會造成。另外有些疾病或藥物亦會引起血脂肪異常，如糖尿病、慢性腎衰竭、腎病症候群、甲狀腺功能低下，以及使用類固醇、動情素、乙型阻斷劑等藥劑。

併發症：

冠狀動脈心臟病和心肌梗塞、腦中風、末梢血管堵塞疾病、腹部主動脈瘤等。

| 要怎麼預防才好？|

1. 控制血脂肪的目的是防止引起上述的動脈粥樣硬化併發症。
2. 需同時治療其他的疾病（如有糖尿病、高血壓等）。
3. 改變不良的生活習慣，包括飲食控制、規則運動、減輕體重來控制血脂異常及減少它對動脈硬化的影響。
4. 如果仍無法達到血脂肪目標，醫師會以藥物治療。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 養成良好飲食習慣：以均衡、多樣化為原則，避免太油膩、高熱量、或過多肉類，膽固醇攝取每天不超過200mg；多吃蔬菜、水果、全穀類等高纖維、低熱量食物。

2. 規則持續的運動並控制體重。
3. 戒菸。
4. 不喝酒、或適量飲酒。
5. 與醫師配合，定時回診、按時服藥。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 建議20歲以上的成人，每5年檢查一次血脂肪，包括總膽固醇、三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇。
2. 醫師會按照血脂肪值異常的程度和其他因素決定進一步追蹤的頻率。

Dr.H 提醒您

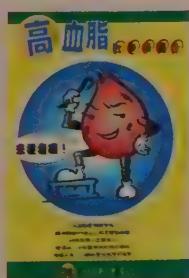
算一算自己有沒有心臟病的風險？

如果總膽固醇（TC）與高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C）的比值（TC/HDL-C）大於5時，得到冠狀動脈心臟病的風險會明顯增加。譬如當總膽固醇為200，高密度脂蛋白膽固醇為35，兩者比值

為 $200/35=5.7$ ，大於5，就需要注意了。

健康九九衛生教育網免費下載：《高血脂紅色追緝令》

近年來，國內罹患高血脂的人口逐年增加，且有年輕化的趨勢。根據調查，45歲以上的民衆，每4個人當中就有1人的血液膽固醇高於240mg/dl（正常值應低於200mg/dl）。這本《高血脂紅色通緝令》教導國人認識高血脂，健康活到老。



| 高血壓 High Blood Pressure |



醫生，我有問題

控制，是處理高血壓最好的方法嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

成年人的高血壓，是指手臂血管內的壓力，收縮壓超過140毫米汞柱，或舒張壓超過90毫米汞柱，因此對心臟及血管產生不良影響。

血壓分類如下：

	收縮壓 (毫米汞柱)	舒張壓 (毫米汞柱)
正常血壓	120以下	80以下
偏高血壓 (高血壓前期)	120~139 或 80~89	
第一期高血壓	140~159 或 90~99	
第二期高血壓	160以上 或 100以上	
單純收縮性高血壓	140以上	且 90以下

臨床表現：

大部分的高血壓患者不會感到不適，有些患者可能會出現頭痛、頭暈等。高血壓是導致多種心血管疾病的因素之一，也是民國九十二年台灣十大死因中的第10位。

造成原因：

約90%至95%高血壓患者屬原因不明，約5%至10%由身體其它疾病引

起，又稱為續發性高血壓。

併發症：

長期沒有控制的高血壓，會傷害心臟及血管的結構和功能，造成以下的疾病：

1. 冠狀動脈疾病（狹心症）：心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭、心律不整。
2. 腦中風：腦血管栓塞、腦溢血。
3. 腎臟病。
4. 眼睛血管病變。
5. 性功能障礙。

| 要怎麼預防才好？|

1. 控制血壓的目的是防止引起上述的心血管併發症。
2. 需同時治療其他的疾病（如糖尿病、血脂肪異常等），也需要改變不良的生活習慣。
3. 藥物並不會治癒高血壓，所以需要長期服用降壓藥物，如此，可以大大降低發生併發症的風險。
4. 適當的使用降壓藥物不會傷害腸胃、腎臟及肝臟。服藥以後若產生不良作用時，應在復診時誠實告訴醫師，

讓醫師按情況調整降壓藥物。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 戒菸。
2. 不喝酒，或適量飲酒。
3. 控制體重。
4. 經常運動。
5. 良好的飲食習慣：均衡、多樣化，應避免太鹹、油膩與高熱量飲食。宜多吃蔬菜、水果、全穀類等高纖維低熱量食物。注意健康的烹調方式。

6. 規律作息、充足睡眠。

7. 調適壓力。

8. 經常量血壓並做成紀錄。

9. 按時服藥，定期複診。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果在家量血壓經常超過130/85毫米汞柱，應該儘早帶著血壓紀錄找家庭醫師處理。
2. 如果血壓經常超過140/90毫米汞柱，很可能就需要接受藥物治療。

Dr.H 提醒您

量血壓的正確方法

量血壓並不困難，但有些狀況必須注意一下。

選擇血壓計：常見的血壓計主要是水銀血壓計與電子血壓計，水銀血壓計穩定性高且耐用，但操作比較困難；電子血壓計操作簡單、易學，適合民眾使用。

測量血壓最要注意的事：

1. 心情要放鬆，在家裡測量的血壓有時比較準，因為許多病人會有一種稱為「白袍性高血壓」的現象，就是指有些人在醫院面對身穿白衣的醫師或護士測量的血壓會偏高。
2. 血壓計的零點與心臟要在同一水平線上，也就是**不管坐著或平躺，測定部位（上腕）的高度應該跟心臟在同一個高度**，也就是右心房中心位的高度。
3. 當測量到血壓偏高時，不一定就等於已經有高血壓疾病。為確定是否真的有高血壓，應持續測量血壓至少1至2個星期。開始測量血壓時，在一天中最好能多量幾次，並加以紀錄，以便了解血壓在一天裡的變化，然後再選擇一個時段固定測量（量之前要先休息20至30分鐘），盡可能每天測量並記錄。在持續測量一段時間後，把紀錄拿給醫師看，由醫師判斷是否有高血壓以及是否需要藥物治療或只要飲食控制就好。



| 乳房健康照護 Breast Health |



醫生，我有問題

我朋友說她的左邊乳房摸起來有硬塊，會不會是乳癌啊？

根據民國93年衛生署統計資料，乳癌發生率高居台灣女性癌症第二位，死亡率為第四位，且好發年齡在45歲至54歲，發病年紀較歐美年輕。若能早期發現、早期治療，則可將乳癌造成的威脅降到最低。定期乳癌篩檢是早期發現乳癌的不二法門，包括自我乳房檢查、醫師理學檢查及乳房影像學檢查。歐美國家已證實50歲以上婦女每三年一次乳房攝影約可以降低20%至30%的乳癌死亡率。

| 乳癌篩檢的方法 |

1. 乳房自我檢查：

在每次月經結束後做自我檢查（站立及平躺），經由每月的練習，婦女可了解到乳房觸感的特質，若有任何異狀如摸到硬塊，就可以及早察覺，並進一步就醫。有時乳房正常的生理性結節與腫瘤很難區別，可觀察腫瘤大小是否隨月經週期而變化，同時觸摸兩側乳房相對稱位置比較，或觀察1、2個月經週期看

腫塊是否消失。

2. 醫師理學檢查：

20歲至39歲，每三年至少接受一次醫師理學檢查，40歲以後則每年檢查。盡量安排於月經週期前半段檢查，觸診乳房及腋下有否腫瘤或異常；觀察乳房外觀是否有不對稱、皮膚紅腫或橘皮變化、局部乳房或乳頭凹陷、乳頭濕疹等；輕捏乳頭是否有異常分泌物。在做乳房影像學檢查之前，醫師先做理學檢查，若有懷疑的腫塊在判讀超音波或X光片時可提高警覺，增加乳癌檢出率。

3. 乳房影像學檢查（乳房X光攝影及乳房超音波檢查）：

乳房X光攝影可偵測出臨床理學檢查摸不到的乳房病灶，如微小鈣化點（可能是早期乳癌的徵兆），或是小於1公分的小結節。若乳房腺體較緻密則不容易看到腫塊；臨牀上約有10%至30%的乳癌無法以此檢查發現異常，乳房超音波可補其不足，有時可以偵測到乳房X光攝影

未能發現的乳癌。對年齡小於35歲、擔心輻射線的暴露或乳腺較緻密的女性，乳房超音波檢查可發現約0.5公分的腫瘤，且可分辨腫瘤是實心或是囊腫。因此，建議婦女40歲開始接受乳房X光攝影篩檢，以後則每年以超音波及乳房攝影交替檢查；50歲以後的篩檢則以乳房攝影為主，全民健保提供50歲以上婦女每兩年一次乳房X光攝影篩檢。

| 易罹患乳癌的高危險群 |

1. 家族乳癌病史。
2. 乳房切片有不正常細胞增生現象。
3. 未曾生育或大於30歲生第一胎。
4. 初經早於12歲、停經在55歲以後。
5. 停經後使用荷爾蒙補充。
6. 有喝酒習慣。
7. 卵巢癌及子宮內膜癌患者。
8. 高脂肪飲食，停經後肥胖。
9. 長期暴露在有輻射線的環境中。

| 要怎麼預防才好？|

1. 生活方式改變：健康低脂飲食，減少致癌物（戒菸、戒酒）及規律的運動。
2. 女性荷爾蒙的使用需請醫師評估，不要太晚生育，並且盡量哺餵母乳。
3. 定期做乳癌篩檢。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 乳房及腋下摸到腫塊或異常變化。
2. 乳房外觀不對稱、乳房局部凹陷或乳頭凹陷。
3. 乳頭濕疹、皮膚紅腫、發炎或橘皮變化。
4. 乳頭有異常分泌物。
5. 與月經週期無關的持續性定點乳房疼痛。

乳房的自我檢查法

檢查時機：

- 一般婦女：生理期後一週內檢查。
- 停經後更年期婦女：每月固定一天實施一次。

1. 端坐鏡前，雙臂自然下垂，看看兩側乳房有無大小不同，形狀異樣；皮膚有無皺縮或凹陷；乳頭表皮有無改變；輕壓乳頭有無液體流出。其次，兩手上舉，再同樣觀察乳房。



2. 沐浴後仰臥，將浴巾或小枕頭置於肩下開始檢查，查完一邊，再查另一邊。



3. 如下圖所示，依箭頭所指輕觸乳房組織，注意有無發現硬塊及增厚變化。切記要包括所有乳部。



4. 坐正，將一手放在頭後，重覆以上步驟，如發現有任何異樣，請儘快去找專科醫師複查。

(取材自《乳癌防治手冊》/嬰兒與母親雜誌社出版)

| 婦女健康 Gynaecological Health |



醫生，我有問題

到底多久要做一次子宮頸抹片檢查？



許多女性生殖系統的疾病是可以早期發現、早期治療的，因此婦女對於婦科方面的健康問題，除了平時的自我觀察外，定期骨盆腔內診及子宮頸抹片對婦女健康是非常重要的。

| 自我檢查 |

1. 外觀：定期對生殖器的外觀自我檢查，除了能更瞭解自己，也能早期偵測疾病，如感染（病毒、細菌、黴菌）或腫瘤的發生，觀察是否有異常突起、長疣，或紅腫熱痛的情形。
2. 陰道分泌物（俗稱白帶）：生育年齡

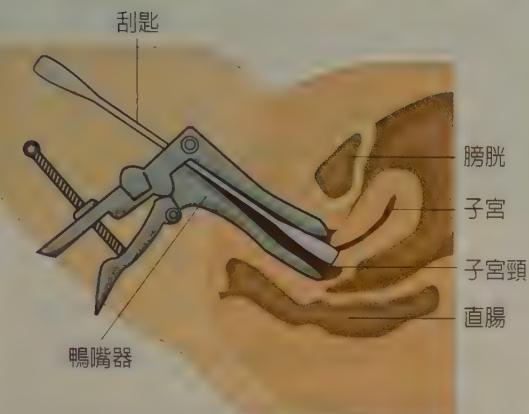
婦女受女性荷爾蒙的刺激，陰道會分泌一些液體，因此每個婦女會出現白帶提供陰道潤滑。正常的分泌物為無色至淡黃色、無味、無刺激性，至於黏稠度及分泌量則因人而異。在排卵時會有較多清澈、滑的黏液；正常的陰道呈酸性，並有自我保護的機制，並不需要做特別的沖洗；若分泌物的量、顏色、質地、或味道有異，則可能是陰道受到感染或子宮疾病等現象。

3. 尿液：除了小便灼熱感、解尿次數增加、頻尿等症狀外，必須留意小便是否有血、混濁或殘渣等，這可能是尿道感染的現象；另外也要注意是否有膀胱控制的問題，如尿失禁。

| 骨盆腔檢查 |

骨盆腔檢查是醫師使用陰道鴨嘴器撐開陰道，以觀察子宮頸和陰道的上半部；另外從腹部或指內診方法可檢查骨盆腔內的器官如子宮、卵巢、輸卵管、陰道、膀胱及直腸是否有異常。

使用鴨嘴器進行子宮頸抹片檢查的方法



藉由檢查時是否有疼痛、器官相對位置、形狀及大小可以診斷出一些如骨盆腔感染、子宮或卵巢構造上的疾病。

| 子宮頸抹片檢查 |

子宮頸抹片檢查是目前篩檢子宮頸癌最有效的方法，經由早期發現、早期治療，子宮頸癌治癒率可達95%以上。

1. 對象：凡有性經驗的婦女。尤其早婚、生育子女多、性生活頻繁或子宮頸曾受病毒感染者，為高危險群，應特別注意。

2. 如何檢查：將鴨嘴器置於陰道內將陰道撐開，再以小木棒或小刷子在子宮頸上輕輕刮取剝落的上皮細胞，塗抹於玻片上，染色後透過顯微鏡檢查是否有癌細胞存在。子宮頸抹片檢查過程簡單，多半不感覺疼痛。

3. 多久檢查一次：每年一次，若連續

三年檢查結果正常，則可改為三年一次。

4. 注意事項：

1. 盡量於月經結束後1、2週受檢。
2. 檢查前一天，避免性行為、沖洗陰道、盆浴及使用陰道塞劑或衛生棉條。

健康九九衛生教育網免費下載：

《希望之路—面對子宮頸癌》

這是專為罹患子宮頸癌病人所做。它提供了於罹癌治療各期所要知道的疾病相關資訊，使他們在接受治療及追蹤時，可以更順利地與醫護專業人員做充分溝通。內容除了子宮頸癌相關生理解剖及疾病介紹外，更有於接受手術、放射線和化學治療時會有的副作用及注意事項的衛教，另更附加國內各項相關機構及資源；希望協會衷心期待這些全方位的設計，能幫助正迷失在癌病國度的病友們贏得

漂亮、迎

向健康。

(中華民國

癌症希望

協會製作

發行)





| 懷孕 Pregnancy |

醫生，我有問題

要怎麼做，才能生出健康的寶寶？

| 受孕前 |

完整的健康檢查及諮詢：包含有血液檢查、德國麻疹抗體、遺傳疾病的諮詢、牙科、及性病檢查等；對於患有糖尿病、高血壓、癲癇、或正在服用某些藥物的病人，應在準備懷孕的同時與醫師討論藥物的安全性。

飲食：多補充綠葉蔬菜、豆類、麥片及穀類食物，注意葉酸的補充(每天0.4mg)。

多運動及控制體重。

戒食：戒菸，減少酒精飲料、咖啡、茶、可樂的攝取。

| 第一孕期（第1至14週）|

受精卵快速分化形成胚胎，是各組織器官開始形成的階段，這個階段中如果有服入或接觸導致畸胎的東西或外力的作用，容易導致胎兒畸形或流產。

1. 注意和優生有關的保健知識，補充完整的營養，持續葉酸的補充。
2. 認識孕期的各種危險因素，避免接觸致畸胎物（如藥物、放射線、感染、酒精、尼古丁等）。

3. 預防流產。

4. 常見的不適與處理。

(1) 嘔心和嘔吐

- 在起床前吃2到3片蘇打餅。
- 少量多餐。
- 避開特殊氣味的食物。
- 補充維他命B6、五穀堅果及豆類。

(2) 陰道分泌物增加

- 若是生理變化導致者不需治療。
- 分泌物過多、有異味或搔癢者必須治療；覺得不適時，應勤換棉質內褲，並注意陰部通風及衛生。

(3) 頻尿

- 生理性頻尿可在產後恢復。
- 檢驗小便或做培養，若有尿路感染、排尿困難或疼痛，應接受治療。

| 第二孕期（第15至28週）及

| 第三孕期（第29至40週）|

1. 合理豐富的營養膳食，補充鈣質。
2. 學習母乳餵養、乳房護理、生產前兆及分娩過程的知識。
3. 多休息，預防早產。

4. 常見的不適與處理。

(1) 腿痙攣

- 可喝牛奶、吃小魚乾等富含鈣質的食物。
- 按摩及抬高下肢，讓腿部保暖。

(2) 踝部水腫

- 坐著或休息時，抬高雙腿。
- 避免束縛腿部。
- 限鹽，不限水。
- 嚴重時，應立即就診。

(3) 痔瘡

- 多攝取蔬菜、水果。
- 溫水坐浴。
- 排便時不可過度使用腹部的力量。

(4) 呼吸困難

- 穿著寬鬆、避免到擁擠的場所。
- 站或坐時保持正確姿勢。
- 心肺有問題者應請教醫師。

| 需立刻就醫的情況 |

1. 若陰道出血，無論多寡都要就醫。
2. 持續或嚴重的嘔吐。
3. 視力模糊。
4. 持續性或劇烈性的頭痛。
5. 尿量減少或小便時有疼痛的灼熱感。
6. 臉和手部浮腫。
7. 胎動停止或減少。
8. 持續性或劇烈性腹痛。
9. 突然發冷發熱。
10. 碰到任何沒有把握與判斷的現象。

Ms.葉 有話要說

葉酸對孕婦為什麼很重要？

葉酸，是一種水溶性維他命，懷孕期間如果缺乏葉酸，會有貧血、倦怠、臉色蒼白、暈眩、情緒低落、皮膚灰褐色素沉澱、呼吸急促等症狀，同時也會導致胎盤自動剝落、自發性流產、早產、生產困難、嬰兒容易夭折、罹患神經管缺陷、或嬰兒體重過輕等情形。

哪些食物含有葉酸？像大麥、豆類、牛肉、小麥胚芽、糙米、乳酪、雞肉、綠葉菜類、羊肉、扁豆、肝臟、牛奶、柳橙、豬肉、鮭魚、鮪魚等。

健康九九衛生教育網免費下載：《孕婦護照》

關於孕婦的衛教知識在健康九九衛生教育網上有數本相關手冊可以索取，包括《孕婦護照》《降低早產風險—準媽媽手冊》《孕婦產檢手記》《拉梅茲生產法》等，都很有學習價值。



| 痛經 Menstrual Cramps |



醫生，我有問題

每次那個來，都痛到在床上打滾， 吃藥有效嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

許多婦女在月經來潮前後會發生一些嚴重的下腹部疼痛症狀，稱為痛經。一般為輕度到厲害的下腹部疼痛合併生理上的症狀如腰背或腿部的不適、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、腹瀉或便秘、心跳加速、流汗等症狀。痛經又

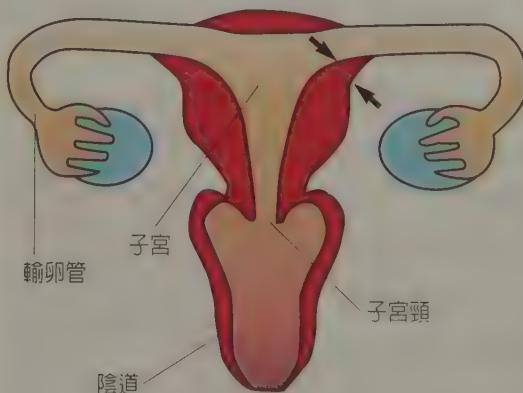
可分為原發性痛經和繼發性痛經。一般而言，原發性痛經的盛行率約為75%，而其中15%的病人的症狀可能嚴重到無法工作而需要尋求治療；38%的原發性痛經在初經開始一年內發生，約有20%則是發生在初經4年以後。

造成原因：

1. 真正的病理機轉，至今還不是很清楚。一般認為原發性痛經發生的年紀多在20歲以下，找不到特別的器質性變化。可能與子宮製造的前列腺素有關，這種荷爾蒙會刺激子宮收縮而造成疼痛。
2. 繼發性痛經則有骨盆腔發炎、子宮內膜異位症或子宮肌瘤或瘺肉、子宮頸狹窄等，痛經在行經前幾天就會發生。其他如使用子宮內避孕器的前幾個月，可能會增加經痛的不適。
3. 由於每個人對疼痛的耐受程度不同，因此痛經的臨床表現有著明顯的個體差異。一般而言，緊張或壓力也可能增加子宮收縮或造成疼痛的耐受力下降，使得不適感增加。

痛經的原因

痛經可能與子宮製造的前列腺素有關，這種荷爾蒙會刺激子宮收縮而造成疼痛。





痛經是許多女性的一本難念的經，男性很難懂。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 規則的運動可以減少疼痛的嚴重度。
2. 放鬆心情，自我調適，下班後充分休息減少上班時所累積的壓力。
3. 使用前列腺素合成酶抑制劑（非類固醇抗發炎劑）來治療，大約72%的病人症狀可減輕，在經期開始第一天或症狀開始時使用。一般可能對腸胃道造成刺激，建議於用餐時

服用。

4. 痛經若為子宮頸狹窄造成者，在懷孕並且經陰道生產後，這個症狀可能獲得較長期的緩解。
5. 使用子宮內避孕器者，如果疼痛症狀持續或惡化，可能需要與醫師討論是否拿掉避孕器，改採其他避孕措施。口服避孕藥也可以有效減輕痛經症狀，對於需要避孕的女性或對非類固醇抗發炎劑過敏者提供另一種選擇。
6. 若其他不適症狀較痛經更為明顯時（如體重增加、頭痛、乳房脹痛或情緒變化等），可參考經前症候群的照護（第230頁）。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 不論在經血來潮或非經期時，如果您有突然、持續且嚴重的下腹疼痛。
2. 如果痛經的症狀變得更糟。
3. 如果經血來潮後，疼痛的症狀未緩解。
4. 如果有合併發燒的情形。
5. 若疼痛在經期前5至7天開始，或者在經期結束後仍未緩解。
6. 若疼痛經過3個周期的居家治療仍未改善，或已經嚴重影響您的生活時。
7. 如果您懷疑您的疼痛是因為子宮內避孕器所造成的。
8. 假若症狀已經超過您所能承受的時候。

| 月經週期異常及不正常子宮出血 | Irregular periods and Bleeding Between Periods |



醫生，我有問題

我最近月經結束後，還會滴滴答答一點出血，這是更年期前兆嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義及臨床表現：

一般月經約持續4至6天，月經週期約3至5週。正常月經量約50毫升（一天約換2至3塊衛生棉即可），多於80毫升即認為不正常。月經週期少於21天或者長於35天，或者在兩次月經中間有出血或斑點狀出血的現象，都是不正常出血。

造成原因：

大多數婦女終其一生都曾經發生過月經不規則或經血不來的現象，月經週



大多數婦女終其一生都曾經發生過月經不規則或經血不來的現象。

期異常的原因十分廣泛，一般常見原因如下：

- 1.懷孕通常是第一個要考慮的因素。
子宮異常出血也可能是不正常懷孕如子宮外孕或是自然流產的現象。
- 2.緊張或壓力、體重下降或上升（節食、厭食症或肥胖者）、運動過量或旅遊等。
- 3.使用荷爾蒙類的避孕方法。
- 4.停經前或初經（第一次月經來潮）後的幾年內，可能會有生理性的週期異常。
- 5.使用特殊藥物（如類固醇、某部分鎮靜安神藥物、毒品或控制飲食的藥物等）。
- 6.內分泌及荷爾蒙不平衡或其它器質性病變等因素。
- 7.哺乳期間月經可能不來潮或不規則陰道出血。
- 8.使用子宮內避孕器可能會增加點狀出血的機率。
- 9.排卵期有時可能會發生點狀出血的情形。

| 該注意哪些事情？|

- 如果您在前一個月內有過性行為，可先在家作驗孕試驗，以確定是否懷孕。
- 避免因節食而導致偏食或過度限制卡路里的攝取，避免體重下降太快。
- 規則的運動，並避免運動過量。
- 若因壓力過大或容易緊張，請學習如何釋放您的壓力，調整生活作息。
- 如果大於45歲以上，則有可能是停經前的生理反應。
- 請記錄每月月經週期，必要時可記錄每日的基礎體溫。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 若突然出現大量的陰道出血時（例如八小時內衛生棉濕透超過8片），且發生休克症狀，請立即到急診室。若無休克症狀，請尋求家庭醫師協助。
- 如果您有可能懷孕且出現下腹部疼痛或任何陰道出血現象，請立即與家庭醫師聯絡。
- 如果驗孕呈陽性反應，請醫師再次確認後可以開始規則的產前檢查。
- 假如連續兩個週期異常，而在以往從未發生過這個現象時。
- 如果您持續在服用避孕藥未曾停止，且經過2至3個正常週期而月經未來潮時。

- 如果您已超過16歲而仍未有月經來潮時。
- 如果有不正常出血合併發燒症狀時。
- 若於非月經期出現陰道出血超過一星期以上者。
- 若出血現象發生在性行為或陰道灌洗後。
- 若超過35天經血未來，於非月經期來潮或月經期超過8天以上。
- 如果您已在使用任何荷爾蒙療法，而您的月經週期與醫師所描述有出入時。
- 如果您已停經，而仍有不正常陰道出血時。

停經前的不正常子宮出血多因荷爾蒙異常所致

◆ 月經週期間濾泡促進素
● 黃體化激素
○ 黃體激素



| 停經期 Menopause |



醫生，我有問題

那個不來了，就表示進入停經期嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

隨著女性年紀增長，卵巢逐漸無法製造足夠的女性荷爾蒙（動情激素、黃體素），進而月經週期停止，失去生育能力。

大部分女性約在50歲左右停經，但停經從41歲到59歲都有可能發生。婦女停經的年齡通常和她的母親相近。

婦女外科手術移除雙側卵巢後也會進



停經期伴隨的症狀

- 月經週期或月經量改變。
- 热潮紅。
- 陰道乾燥，行房時疼痛。
- 泌尿道容易感染。
- 常會有情緒困擾，如憂愁、焦慮、失眠等。

入停經狀態。但僅切除子宮，保留卵巢的女性，雖然沒有月經，但她也要到卵巢功能不足時，才進入停經期。如果您在45歲之前就已經月經不來，應由醫師確認是否真的已進入停經期，以排除其他疾病的可能。

停經期有時可能需要幾年的時間，通常超過一年沒來才算進入停經期。

臨床表現：

某些婦女停經時僅有些微不適，但有些婦女會伴隨以下症狀：

1. 月經週期或月經量改變。這通常是停經的先驅症狀。
2. 熱潮紅，這是停經期最常見的困擾。從胸口到頭好像有一波一波熱浪來襲，皮膚發紅或流汗，胃不舒服、頭暈、心悸。
3. 陰道乾燥，行房時疼痛。這是由於分泌潤滑液的腺體老化，可局部使用動情激素乳膏或水溶性潤滑劑來改善。
4. 泌尿道容易感染，如果有頻尿、急尿、小便灼熱感，請諮詢您的家庭醫師。
5. 許多婦女在停經期常會有情緒困擾，如憂愁、焦慮、失眠等。如果情緒問題影響到日常生活，請和您的家庭醫師聯絡。

| 我該怎樣照護自己？|

您可以用下列的小方法來減緩熱潮紅

的不適：

1. 將室溫調低，臥室溫度保持涼爽。
2. 穿著易於穿脫的衣服，當您覺得太熱時，可以方便穿脫。
3. 衣物改棉質或其他較透氣的天然纖維，睡覺時蓋輕薄的棉被。
4. 當覺得開始熱潮紅時，您可以喝一些冰涼的開水或飲品。
5. 避免酒精類飲料。

| 停經期的藥物治療 |

荷爾蒙替代療法：

使用外加的荷爾蒙（動情激素、黃體素）來減緩停經期的症狀，減緩骨質疏鬆。您可以與您的婦產科醫師討論荷爾蒙療法的好處與壞處。如為了治療骨質疏鬆，目前尚有許多其他藥物可供選擇。

其他替代療法：

如動情激素乳膏、抗憂鬱劑、大豆異黃酮、月見草油等，可以幫助舒緩停經期的症狀，請與您的醫師討論。

| 什麼時候需要找醫師？|

當有以下不正常出血情形時，應與您的醫師諮商。

1. 月經量大增。
2. 經期過久。
3. 行房後出血。
4. 經期過密，3週內就來。
5. 月經經期間隔期間仍有出血。

| 經前症候群 Premenstrual Syndrome |



醫生，我有問題

每次來之前都會變得脾氣暴躁，而且很想吃糖，這算正常嗎？



少喝咖啡可以減緩經前症候。

大部分女性在經前都曾經歷一些輕微的不適症狀（如腹部絞痛、輕微乳房壓痛等），這些症狀都被認為是月經週期的正常反應。但是如果症狀過於明顯，就可能是經前症候群的表現了。

| 會有哪些狀況？|

定義：

在月經來潮前約5到11天出現包含生理上及心理行為上的症狀，嚴重到工作及人際關係因此受到影響，通常症狀在月經開始後的24小時內結束。

臨床症狀：

許多生理上及心理行為上的症狀會顯

現出來，症狀因人而異。最常見為一些緊張、焦慮、情緒起伏很大或者坐立難安等心理上的變化。此外，常見的生理反應有體重上升、乳房及腹部脹痛、肢體腫脹感或青春痘的產生等。其他如頭痛或肌肉酸痛、食慾上升（特別是嗜吃甜食）、全身無力或缺乏活力、性慾降低、健忘，甚至睡眠障礙等都可能發生。

發生率：

大約40%的婦女曾受此影響，20至30歲女性最常發生，2%至3%有較厲害的症狀。

造成原因：

真正的致病機轉目前還不是很清楚，主要與荷爾蒙或內分泌系統的變化有關。

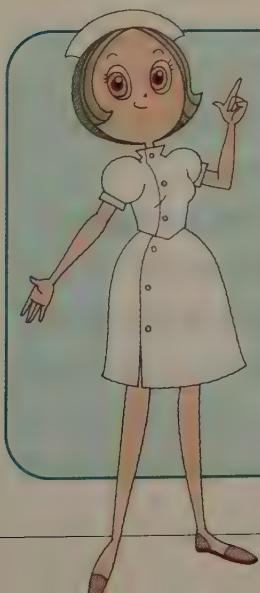
| 我該怎樣照護自己？|

1. 少量多餐、多攝取高蛋白、穀類、水果及蔬菜。避免動物性脂肪及甜食的攝取。

2. 減少鹽分攝取以防止水分滯留在體內。
3. 減少菸、酒及咖啡的攝取。
4. 規則運動。
5. 盡量在此期間減少您的壓力指數或工作量，嘗試一些減壓活動如瑜伽、伸展操、或常做深呼吸等。
6. 也有報告指出，適量補充維他命B6、維他命E及鈣與鎂等可以有效紓解經前症候群，但不宜過量。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 如果症狀持續在每次月經週期前發生，且每次會嚴重影響到您的日常生活作息，中斷原本的生活規律時。
2. 如果月經週期開始幾天後，經前症候群的症狀仍無法結束時。
3. 出現不同於往常的特殊症狀時。
4. 如果您有明顯的憂鬱、焦慮、煩燥不安、對活動失去興趣、瀕臨失控感等經前憂鬱症的症狀出現時。



Ms.葉 有話要說

記錄《經期日記》

如果您在經前有上述症狀，而且影響到日常生活作息時，請做《經期日記》，記錄以下項目，供醫師做診斷參考：

1. 經前症狀及嚴重程度。
2. 症狀發生的正確日期。
3. 您的月經週期時間。

| 陰道炎 Vaginitis |



醫生，我有問題

分泌物帶有魚腥味，是哪一種陰道炎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

任何一種陰道的感染、發炎、或刺激都可以稱為陰道炎。

臨床表現：

常見的症狀包括陰部的搔癢、紅腫、疼痛、灼熱感、不正常的分泌物增加（包括顏色、量、氣味及形態的改變）、性交疼痛、小便疼痛或頻尿等。

造成原因：

感染、過敏、刺激物（如陰道沖洗液、外陰部的噴劑、或清潔劑等）、缺少荷爾蒙或發生性行為等，有時可能超過一種以上的因素引起。

常見的感染性陰道炎及其徵候：

1. 細菌性陰道炎：陰道分泌物通常呈薄狀灰白色，帶有魚腥味，且其味道在月經期間或性交後更明顯。少部分的病人會有陰部搔癢、刺痛感、小便疼痛或性交疼痛的症狀。

2. 白色念珠菌陰道炎：常伴隨嚴重搔癢、燒灼感、刺痛感，陰部有紅腫或破皮現象，其分泌物為白色混濁

狀，較無臭味；也可能有頻尿、小便疼痛或性交疼痛等現象。有些特殊狀況容易併發這類感染，例如使用廣效抗生素或類固醇、懷孕、糖尿病、免疫力較差等。

3. 陰道滴蟲感染：陰部常有搔癢、紅腫、刺痛感，並出現大量黃綠色（有時為白色或灰色）有泡沫且味道難聞的分泌物，而頻尿、小便疼痛或性交疼痛等現象也常合併出現。嚴重時，可能產生下腹部疼痛、陰唇和靠近陰部的皮膚產生脫皮現象。

| 要怎麼預防才好？|

1. 避免多重性伴侶，進行安全的性行為，請伴侶戴保險套。
2. 保持陰部的乾燥，避免時常使用衛生護墊。穿著透氣的服裝，避免緊身衣褲；不要常使用清潔劑清洗陰部（如陰道內灌洗液、外陰部的噴劑等）。
3. 上完廁所由前面往後擦拭，才不會

- 把肛門的細菌帶到陰道。
4. 月經期間時常更換衛生棉墊或棉條（1天至少更換3次以上），並且不要使用棉條過夜。
5. 補充乳酸菌（如優格或優酪乳等）維持陰部酸鹼值及菌種的平衡。
6. 如為糖尿病患者，控制好血糖也有助於預防陰道炎。
7. 避免壓力，睡眠充足。

| 我該怎樣照護自己？|

陰道炎的症狀可能在無治療的狀況下3至4天後改善，若無進展即需就醫。

陰道炎時需注意下列情形：

1. 避免性行為。
2. 避免搔抓陰部，可用冷水沖洗減緩癢的症狀。
3. 確定陰道內無衛生棉條或其他異物的存在。
4. 避免使用陰道內灌洗液。
5. 穿著寬鬆透氣的衣物。
6. 若懷疑有懷孕的情形，可先驗孕。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現異常的陰道分泌物、氣味、搔癢、燒灼感、刺痛感或出血等症狀。
2. 性交疼痛或性行為後出血等現象。
3. 骨盆腔疼痛或下腹痛，並有發燒，以及合併異常的陰道分泌物。
4. 頻尿或小便疼痛等。
5. 自我照護無效時。

6. 懷疑自己暴露於性傳染病時，性伴侶也需就醫治療。
7. 在治療後，短時間內症狀又復發。

Ms.葉 有話要說

去看醫師前要注意的事情

陰道炎的療效和診斷正確與否有直接的關係，所以，為了避免不必要的干擾，在就診前要注意：

1. 就醫前24至48小時不要使用任何清潔液沖洗陰道。
2. 不要在外陰部使用除臭劑或噴香水等。
3. 就醫前48小時不要有性行為或在陰道內塞置物品（如棉條等）。



| 生殖器官健康 Genital Health |



醫生，我有問題

男生穿太緊的褲子，為什麼不好？

| 會有哪些狀況？|

定義：

從腎臟、輸尿管、膀胱、攝護腺、輸精管、儲精囊、睪丸、副睪、尿道，到陰囊、陰莖、龜頭等都屬於男性生殖泌尿系統的一員。

臨床表現：

常見的症狀有

1. 排尿異常，包括頻尿（可能是小便總量過多，如糖尿病患者；或是每次尿量很少，如攝護腺發炎，攝護腺腫大時）、小便疼痛、排尿困難、尿失禁。
2. 尿液改變（像是血尿）、小便量變少。
3. 出現腫塊（包括生殖泌尿系統任何器官的腫瘤或是發炎）以及性功能異常（如勃起障礙、早洩）。
4. 另外一些先天畸形，像是隱睪症、尿道下裂也很常見。

造成原因：

整個泌尿系統的感染、攝護腺的肥大、尿路系統中的結石、脊椎或大腦

神經系統的受損、腎臟功能衰竭，或是泌尿器官的惡性腫瘤都可能造成上述症狀。至於一些先天畸形，則可能與遺傳基因相關。

結果：

1. 泌尿系統的感染，若是沒有適當治療，可能會引起全身性敗血症而危及生命。
2. 尿路系統的阻塞，無論是尿路結石或是良性攝護腺腫大，甚至是惡性腫瘤，都有可能因尿液排出受阻，進而回堵壓迫腎臟，造成腎功能的損傷。
3. 惡性腫瘤除了形成壓迫以外，還可能因遠端轉移傷害到其他器官，造成器官衰竭死亡。

| 要怎麼預防才好？|

1. 每天飲用充足的水分，不要憋尿，是預防尿路感染最好的方法。
2. 完整的抗生素治療療程，可以預防泌尿道感染再次發作。
3. 多吃大豆製品、煮過的蕃茄，低脂

飲食可以預防攝護腺癌。

- 4.盡量不要穿著過緊的褲子，或是浸泡在過熱的洗澡水中，以免影響精子的生長發育。

| 我該怎樣照護自己？|

- 1.避免菸酒刺激性食物，多吃蔬菜水果，多喝水，避免便秘加重泌尿道感染的不適症狀。
- 2.對於一些較小的泌尿道結石，充足的水分攝取可以有助於結石自然排出。
- 3.每天洗澡時應輕輕的將包皮往後推，清洗龜頭，洗完再將包皮復位，可以避免感染。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 1.如果出生時睪丸沒有下降到陰囊，應該儘速就醫。因為留在腹腔的睪丸不但會影響精子生長，還會增加睪丸癌的機會。
- 2.出現發燒畏寒、下腹部或背部疼痛、小便有血或膿、解尿困難等症狀時。
- 3.症狀進展迅速，或是持續很久，以及出現自己沒有把握的狀況時。



男性生殖器官任重道遠，要操心的事真不少，有人計較大小，有人擔心包皮，其實無論是不是雄壯威武，健康最重要。要注意盡量不要穿著過緊的褲子，以免影響精子的生長發育。

| 勃起障礙 Erection Problems |



醫生，我有問題

我不求一舉擎天，只要舉得起來就好，可以嗎？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

男性無法產生或無法維持足夠硬度的陰莖勃起，以達到滿意的性行為稱為勃起障礙。它可以是暫時性的，或是持續性的問題。

臨床表現：

在性行為時，男性的陰莖無法產生或維持陰莖勃起狀態。

造成原因：

雖然隨著年紀增加，發生勃起功能障礙的比率也隨之增加，但是勃起功能並不是只有老人才會發生。引起勃起障礙的原因可以分為器質性、心因性

和混合性。

1. 器質性的原因包括血管、神經、內分泌或是陰莖海綿體本身的異常等。這類病人早上睡醒時會有陰莖勃起不佳的現象。
2. 心因性常和工作壓力、夫妻關係緊張、缺乏隱密環境，或是身體疲累有關。此類患者通常早上睡起會有正常的勃起。
3. 混合性則是先有器質性因素，又加上心理因素，因此症狀會特別嚴重。
4. 此外，有些藥物也會引起性功能問題，像是治療高血壓常用的乙型交感神經阻斷劑、利尿劑、治療雄性禿的柔沛等。
5. 一些慢性疾病：像是高血壓、糖尿病、尿毒症、攝護腺手術後、中風、脊髓損傷、憂鬱症、老菸槍、酗酒等，也都容易引發勃起功能障礙。



排解壓力、放鬆心情，可以改善勃起障礙，恢復讓人滿意的性生活。

| 要怎麼預防才好？ |

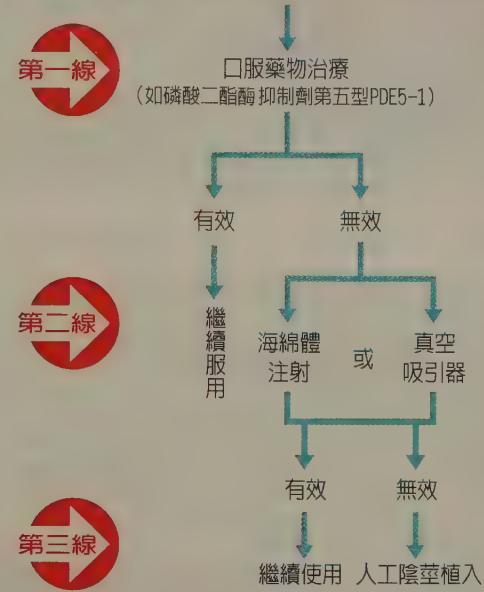
1. 留意使用的藥物是否有這方面的副

勃起障礙的原因



勃起功能障礙（陽萎）的治療流程

根據病人需求為導向的檢查與診斷



作用。

- 一些和勃起功能障礙相關的疾病應該好好治療。
- 行房時盡量放鬆心情。

| 我該怎樣照護自己？ |

- 如果懷疑是藥物副作用因素時，請不要自行停藥，應與您的醫師討論後，由醫師幫您調整。
- 避免飲酒和抽菸，因為這些會使勃起的狀況更糟。
- 面對壓力，學習放鬆，養成規律的運動習慣。
- 確定自己是否已準備好行房。並且多花些時間在之前的氣氛培養，將

有助於勃起功能改善。

- 試著留意是否在某些時候勃起功能正常，可以有助於區分器質性和心因性的勃起功能障礙。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 當您懷疑正在服用的藥物可能是引起勃起功能障礙的原因時。
- 當您懷疑勃起功能障礙是由於器質性因素引發時。
- 同時合併有一些其他症狀時，像是下腹痛、小便疼痛、發燒等。
- 自我照顧幾個月後，症狀仍然無法改善時。
- 出現自己沒有把握的狀況時。

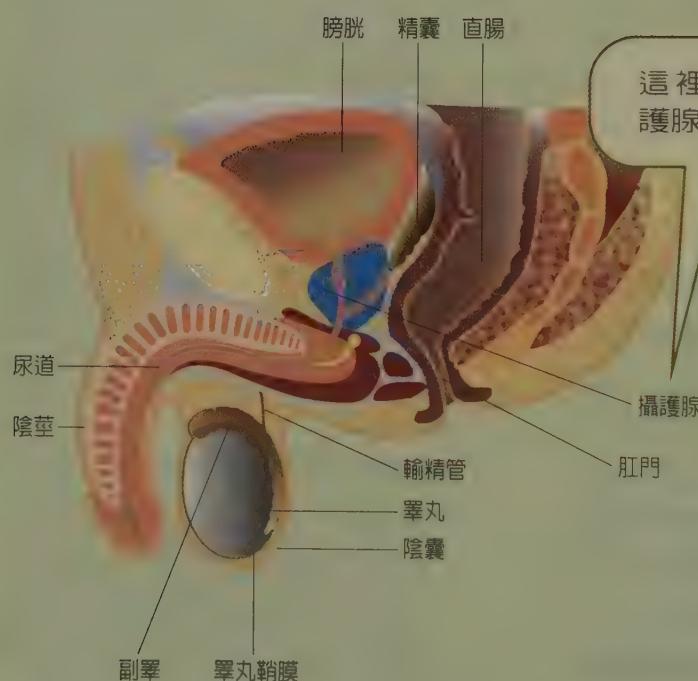
| 攝護腺疾病 Prostate Problem |



醫生，我有問題

男人上了50歲，比較容易罹患攝護腺癌嗎？

男性生殖器官構造圖



這裡就是攝護腺。

| 會有哪些狀況？|

定義：

攝護腺（又稱前列腺）是男性生殖泌

尿系統的器官之一，位於膀胱的下面，像胡桃般大小，整個環繞在尿道外面。它會分泌一些液體，成為射精

時精液的一部分。當疾病侵犯到攝護腺，就稱為攝護腺疾病，包括攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌等。

臨床表現：

1. 發燒畏寒、頻尿（但是每次的尿量很少）、小便灼熱、下腹部或陰囊部位疼痛是急性細菌性攝護腺炎的症狀。
2. 如果是慢性發炎也會有小便疼痛、下背或陰囊部位疼痛、射精疼痛、精液中出現血液或是顏色渾濁等狀況。
3. 攝護腺肥大則會有急著想小便但又解不乾淨、頻尿、夜尿、尿流細小或是用力才能解出小便、無法隨意終止小便等現象。
4. 至於攝護腺癌大多數是生長緩慢、沒有症狀，少部分則有與攝護腺炎或攝護腺肥大類似的症狀，但若發生遠處轉移，常會造成骨骼疼痛、體重減輕，甚至下肢水腫、貧血、呼吸困難等症狀。

造成原因：

1. 攝護腺炎大多是不明原因引起的，少部分是細菌引起的發炎反應。
2. 攝護腺肥大是隨著年紀增加而攝護腺組織正常的增生，可能和體內的荷爾蒙有關。
3. 至於攝護腺癌則是細胞不正常的增生變性，年紀大於50歲的男性，及有家族病史者比較危險。

結果：

1. 攝護腺炎若是沒有治療，可能會轉變成慢性；並且若是細菌引起的，甚至會引起菌血症。
2. 攝護腺肥大會引起許多小便不適症狀，嚴重時容易引起尿路阻塞、泌尿道發炎，甚至腎功能受損。
3. 攝護腺癌雖然大多沒有症狀，但少部分可能會快速轉移，進而造成器官衰竭而死亡。

| 要怎麼預防才好？|

1. 多吃大豆製品、煮過的蕃茄，低脂飲食可以預防攝護腺癌。
2. 完整的抗生素治療療程，可以預防細菌性攝護腺炎再次發作。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 避免菸酒刺激性食物，多吃蔬菜水果，多喝水，避免便秘加重不適感。
2. 治療鼻塞或是抗組織胺藥物可能會加重攝護腺肥大的症狀，使用時應格外注意。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現發燒畏寒、下腹部或背部疼痛。
2. 小便有血或膿。
3. 小便解不出來。
4. 症狀進展迅速，或是持續很久，以及出現自己沒有把握的狀況時。

| 性傳染疾病 Sexually Transmitted Diseases |



醫生，我有問題

只有男生會得花柳病嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義及傳染途徑：

性傳染疾病一般簡稱為「性病」或俗稱「花柳病」，一般是經由性交、生殖器的接觸、體液的接觸（如精液、陰道黏液和血液等）而感染。性傳染疾病也有可能因共用注射針頭，或使用被血液或體液污染的物品，或者經由母體垂直感染而被傳染。

常見的病因及主要症狀：

1.披衣菌：約有半數的人無明顯症狀，但仍有傳染能力。症狀通常在感染1至3個星期後出現，包括生殖器不正常的分泌物增加、小便疼痛或灼熱感，或下腹部疼痛等情形都可能出現。嚴重感染時，女性可能出現骨盆腔感染（包括卵巢及輸卵管均受影響）。

2.生殖器皰疹（單純性皰疹病毒）：症狀通常在感染2至30天後出現，初期包括小便疼痛或灼熱感，臀部、腿部及生殖部位的疼痛，陰

道分泌物或骨盆腔有壓迫感。幾天後，生殖部位出現小小的紅色凸起，之後變成水泡，接著破裂、結痂、癒合。這些症狀消失後，病毒仍存於體內，隨時都可能再度發作。

3.淋病：許多人無明顯症狀，一般症狀常在感染後2天至2週出現，包括小便疼痛或灼熱感；女性可能出現大量膿狀黃色陰道分泌物、月經週期中不正常的出血、甚至骨盆腔發炎；男性可能出現濃厚的分泌物、攝護腺發炎；有時可能出現發燒或關節腫脹（關節炎）的情形。

4.尖形濕疣（俗稱菜花）：由人類乳突瘤病毒（HPV）所引起，一般症狀常在感染後3週至3個月出現，常見的病灶是在生殖器附近，有時會波及肛門周圍、會陰、甚至陰道內及子宮頸部位。患部出現粉紅色或淺白色的疣狀物，可以單個或多個呈現，也可以一顆顆的，甚至有些會

聚合成一大片，無論男女多會伴隨搔癢及灼熱的感覺。

5. 梅毒：可經由性接觸、共用針頭或母體垂直感染而被傳染。如果是經由性接觸傳染時，症狀常在9至90天後出現（一般平均3週）。剛開始在生殖器、肛門周圍或口腔，出現紅色的小水泡或潰瘍（通常為無痛性且漸漸消失），在病灶周圍也可能出現腫大的淋巴結。此時若未治療，約過2個月後進入第二期，此時皮膚出現紅疹、掉髮、發燒、淋巴結腫大，以及類似流感的症狀，這些症狀也可能消失，但疾病仍在體內進行著。之後慢慢進入晚期梅毒，這時螺旋體可能會侵犯心臟、血管、關節、或神經系統等，造成全盲、心臟病、全身輕癱，甚至死亡。

6. 陰道滴蟲：在女性常造成陰道炎的症狀（請參考第232頁「陰道炎」）；大部分的男性無明顯症狀，少數會在性交後出現尿道分泌物或解尿疼痛等不適感。

7. 愛滋病：（內容請參照下一章「愛滋病毒與愛滋病」）。

8.B型肝炎及C型肝炎病毒：主要是經由血液或體液而感染，所以也可能因性行為而接觸到被感染的血液、精液或陰道黏液等而被傳染。

9. 其他可能經由性接觸而感染的疾病，包括：細菌性陰道炎、軟性下疳、腹股溝肉芽腫、陰蝨、疥瘡等。

| 要怎麼預防才好？|

1. 注重個人衛生習慣。
2. 避免多重性伴侶，使用保險套，進行安全的性行為。
3. 於性行為後多飲水，並且用肥皂及溫水沖洗局部（但不要使用陰道沖洗液）。
4. 如發現對方身體外觀（尤其是生殖器附近）有異常時，應拒絕跟他發生性行為。
5. 當自己或性伴侶在治療期間，避免發生性行為（包括口交、性交以及肛交）。
6. 若一方得病時，其性伴侶應同時接受檢查。
7. 不與他人共用針頭、刮鬍刀、牙刷、或毛巾等私人用品。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 出現異常的陰道或陰莖分泌物，或是在生殖器官附近出現水泡、潰瘍、紅疹、或疣狀物等情形。
2. 懷疑自己暴露於性傳染病時，應該儘快就醫及早治療，以避免嚴重的併發症產生，此時性伴侶也要同時接受檢查治療。

| 愛滋病毒與愛滋病 HIV Infection and AIDS |



醫生，我有問題

跟愛滋病人一起吃飯，會被傳染嗎？

| 會有哪些狀況？ |

造成原因：

愛滋病是由於感染愛滋病毒（Human Immunodeficiency Virus, HIV）所引起。一旦感染愛滋病毒，人類的免疫系統會漸漸受到侵襲而減弱，至無法抵抗外來的感染時，後天性免疫不全症候就產生，這就是所謂的愛滋病（Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS）。

臨床表現：

早期症狀——類似一般感冒症狀，患者也可能只產生皮膚疹子或咽喉腫痛。

晚期症狀——

1. 不明原因的體重下降。
2. 不明原因的發燒與夜汗。
3. 感到極度疲勞。
4. 可能有腹瀉或大便習慣改變。
5. 呼吸困難、乾咳。
6. 有頸部、腋下、鼠蹊部淋巴結腫大。
7. 異常或少見的感染症。

愛滋病不會經由下列方式傳播：

握手



共用器械



一起進食



共用衛浴



所以，跟愛滋病患者共事、一起生活是沒有被傳染的危險的。

愛滋病會經由下列方式傳播：

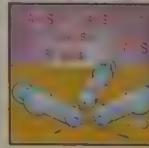
與愛滋病患者進行

不安全的性行為

經由輸液感染



經由針具感染



母嬰垂直感染



傳染途徑及預防方法：

1. 可由愛滋患者血液傳染，所以應避免共用針頭、針筒、輸液等醫療器材，或者刮鬍刀、牙刷等私人用品。另外，罹患愛滋的婦女也會經由血液垂直傳染給胎兒，所以必須採取防護措施。
2. 可由愛滋患者的精液或陰道分泌物經由性行為傳染，所以最好選擇單一安全性伴侶。若有新的性伴侶，事先應了解對方是否罹患性傳染疾病，如梅毒等，如果無法確定則應避免性行為或採取保護措施，如使用保險套。應避免與愛滋病或性傳染疾病的高危險群進行性行為，一般認為如經由接吻等行為的唾液接觸並不會傳染愛滋病毒。
3. 愛滋病毒可經由母親餵母乳傳染給

嬰兒，因此若孕婦罹患愛滋病，產後不能哺乳。

4. 蚊蟲叮咬不致於傳染愛滋病毒。
5. 與愛滋患者一起用餐，並不會感染愛滋病毒。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 如果發現自己有可能感染到愛滋病毒的時候。
2. 在接觸到愛滋病毒後約有半年的空窗期，所以若是第一次檢驗呈陰性反應，需於6個月後再追蹤。
3. 在空窗期間還是可能把病毒傳染給他人，所以須作防護措施，也不可以去捐血。
4. 若發現自己已感染愛滋病毒，則需早期就醫、早期治療。



Ms.葉 有話要說

了解愛滋病，請上愛滋虛擬博物館

因為一些錯誤認知，導致民衆對愛滋病充滿恐懼，愛滋虛擬博物館網站 (<http://aids.cdc.gov.tw/home.asp>) 透過生動活潑的呈現與簡單的功能，幫助民衆獲取最新、最完整的愛滋相關資料，以便對愛滋病的防治有全面了解，並從中獲得最完善的服務與協助。網站內容包括委員會、愛滋新知、衛教資訊、愛滋最前線、線上博物館以及會員服務、Q&A等單元。其中，「線上博物館」單元是整個網站的重頭戲，包括提供宣導廣播和短片的影音館、提供相關出版品資訊的圖書館、提供衛教教材資訊的教學館、提供活動資訊的活動館、提供法規資訊的法規館，以及寓教於樂的遊戲館等。

請您於讀完第186頁至第213頁後，接受下列
26道題的挑戰，檢測您的健康實力

Let's Go!!



健康達人大挑戰 之 第4關

73.()正確的哺乳觀念應該是：

1. 嬰兒比較不會有感冒或耳朵感染的情形。
2. 母親的身材會變形。

74.()正確處理小孩尿床的態度應該是：

1. 小孩滿六歲了就不應該再尿床。
2. 尿床既不是父母的錯，更不是尿床兒的錯。

75.()出水痘，到底什麼時候傳染的威力最大？

1. 出疹前五天到水痘水泡變乾、結痂為止。
2. 結痂之後。

76.()出生三個月的新生兒每到黃昏就哭鬧不停，他可能是怎麼了？

1. 想要洗澡了。
2. 得了嬰兒腹絞痛。

77.()哮吼最常侵犯幾歲的小孩？

1. 六個月至四歲的幼兒。
2. 五歲至九歲的幼兒。

78.()包尿布的幼兒出現腹瀉症狀，可以怎麼照護？

1. 在屁屁周圍多灑一點痱子粉保護。
2. 在屁屁周圍乾燥處塗上凡士林保護。

79.()小嬰兒腹瀉，可以喝運動飲料補充水分嗎？

1. 可以。
2. 不可以。

80.()發燒，真的會把頭殼燒壞嗎？

1. 當然會。

2. 不會的。

81.()小孩肛門癢，要怎麼確定他是不是感染蟣蟲了？

1. 用透明膠紙在肛門口黏拭，再用顯微鏡尋找蟲卵。
2. 直接用手指在肛門口抓抓看。

82.()長痱子為什麼不宜使用痱子粉？

1. 因為痱子粉是一種粉塵，對鼻子、眼睛和氣管皆有刺激作用。
2. 因為痱子粉遇到尿會結成塊。

83.()是不是孩子感染了泡疹性咽峽炎，就不要去上學？

1. 它的傳染性很強，當然不能上學。
2. 它的傳染性雖然強，但還是能上學。

84.()糖尿病喜歡找胖子嗎？

1. 肥胖的確是糖尿病的危險因子。
2. 只要血糖不高，肥胖沒關係。

85.()血液膽固醇的正常值應該是多少？

1. 高於200mg/dl
2. 低於200mg/dl

86.()控制，是處理高血壓最好的方法？

1. 是的，可以藥物或生活習慣來控制。
2. 高血壓自己會好，不需控制。

87.()預防乳癌，定期的檢查最有用嗎？

1. 是的，不過55歲以後再做就可以了。

2. 是的，最好40歲就開始每年定期做檢查。

88.()到底多久要做一次子宮頸抹片檢查？

1. 每兩年一次，連續六年結果正常就不用再檢查。
2. 每年一次，連續三年結果正常可改為三年一次。

89.()孕婦如果缺乏葉酸可能導致什麼後果？

1. 嬰兒容易夭折或者罹患神經管缺陷等狀況。
2. 安啦！不會怎樣。

90.()女性常為痛經所苦，吃藥可能緩解嗎？

1. 痛就是痛，誰都沒辦法。
2. 使用前列腺素合成抑制劑來治療，大約有72%的病人可減輕痛經。

91.()大部分女性約在什麼時候開始停經？

1. 50歲。
2. 60歲。

92.()每次來之前都會變得脾氣暴躁，而且很想吃糖，這算正常嗎？

1. 正常啦！不過如果影響到生活和工

作，就要找醫師談談。

2. 不正常吧！不是只會肚子痛嗎？

93.()分泌物帶有魚腥味，是哪一種陰道炎？

1. 細菌性陰道炎。
2. 白色念珠菌陰道炎。

94.()男生穿太緊的褲子，為什麼不好？

1. 沒什麼不好，很性感咧！
2. 會影響精子的生長發育。

95.()勃起障礙的原因是什麼？

1. 只有器質性一種原因。
2. 有器質性、心因性與混合性三種原因。

96.()常見的攝護腺疾病有哪幾種？

1. 只有攝護腺炎、攝護腺癌等兩種。
2. 攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌等三種。

97.()只有男生會得花柳病嗎？

1. 是的，因為男生風流成性。
2. 不對，男生女生都會得到花柳病。

98.()跟愛滋病人一起吃飯，會被傳染嗎？

1. 不會。
2. 會。

算一算您的健康分數有多高？

答對題數

您的成績表現

26題統統答對



偶像！您有機會成為健康達人，請再接再厲。

25~15題



還不錯啦！請把答錯部分的文章再讀一遍，您應該會更好。

14題以下



您的健康知識需要加強喔，請專心把全部內容再讀一遍，加油！加油！加油！

要繼續接受挑戰嗎？請翻至第304頁，歡迎勇闖第五關！



| 打造您專屬的健身計畫 |
Your Personal Fitness Plan |



醫生，我有問題

能改善心肺耐力的運動有哪些？



每一個人都需要運動，但必須選擇適合的方法與強度。

| 為何要運動？|

運動可以使您的身體遠離肥胖及疾病，帶給您快樂及滿足。

| 誰需要運動？|

每一個人都需要運動，但必須選擇適合的方法與強度。

| 如何運動？|

1. 種類及運動頻率：

能改善心肺耐力的運動，如：快走、跑步、單車、游泳、舞蹈、打球、有氧運動等。

頻率為每週至少3次，每次至少20分鐘。

能增強肌力與肌耐力的運動，如：仰臥起坐、伏地挺身、重量訓練、健身房肌力訓練等。

頻率為每週至少2次，每次至少1至3回合。

能改善柔軟度的運動，如：伸展操、健身運動等。

頻率為每週至少3次，每次每一部位動作維持靜止伸展狀態20至30秒，可反覆1至3回。

2. 運動強度：

運動時心跳率應達最大心跳率60%以上，流汗並有點喘、又不會太喘。

| 運動前的自我評估 |

1. 是否已超過49歲？
2. 是否在胸痛、心肌梗塞的狀態？
3. 是否有高血壓？
4. 是否有懷孕？

5. 是否有發燒？

如有任何一項以上問題請與您的醫師討論運動的強度。

| 運動傷害的處置 |

1. 運動過勞：運動量增加太快或太大，可能造成疲累及缺乏興趣，需減少運動強度以獲得足夠的休息。
2. 運動時若感不適，應立即休息並停止運動，避免傷害繼續加劇，應儘快找醫師評估傷害。
3. 保護、休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的五大原則。對受傷部位進行冰敷，之後以彈性繩帶進行壓迫性包紮，並抬高患部。（請參考第81頁「PRICE原則」）

Dr.H 請您這樣做

教您測量心跳率

最大心跳率的計算方法是最大心跳率 = $220 - \text{年齡}$ （歲）。至於，運動時心跳率的最佳範圍則是 $(220 - \text{年齡}) \times (60\% \sim 85\%)$ ，在這兩個數值間的心跳數為運動時的最佳心跳率。

舉個例子來算，小陳今年35歲，他的最大心跳率是 $220 - 35 = 185$ ；心跳率的最佳範圍則是 $185 \times (60\% \sim 85\%) = 111 \sim 157$ 。

如果要計算自己運動時的心跳率（每分鐘的運動心跳率），可以選一種合適的運動項目，以自己覺得合適的強度，穩定地運動5分鐘。運動停止後，馬上量脈搏15秒，再將15秒的脈搏數乘以4。測量脈搏的位置，以頸動脈或手上的橈動脈為主。



| 热身及冷身運動 Warm Up and Cool Down |



醫生，我有問題

做伸展運動要愈慢愈好嗎？

| 热身運動 |

1. 正式運動前的熱身運動，能促進血液循環分布於肌肉中、增加肌肉中的血流量及攝氧量，增加神經的傳導與反應性、減低關節僵硬性。這樣逐漸增加體溫與肌肉柔軟性的效果，能有效預防運動傷害。
2. 热身運動的內容，應包含伸展運動及低量運動；大約5至10分鐘。每一個動作，愈慢愈好。
3. 特殊運動的熱身，是為了加強練習特殊運動所要做的一些特別動作及技巧。

| 冷身運動 |

心臟及肌肉在運動時會很亢奮，如果突然停止，容易對心臟及肌肉帶來傷害。正式運動後的冷身運動，使活動量逐漸減緩，可緩和心跳、使體溫逐漸下降、新陳代謝得以緩解、調節，有助於清除運動產生的代謝廢物及幫助血液流回心臟；也可以使肌肉緊繩

度逐漸下降、降低肌肉的僵硬度，避免運動傷害。

| 伸展運動及低量運動 |

1. 伸展運動（拉筋）：熱身及冷身運動均可。依照伸展運動中所需的肌肉群，可分為全身性及專屬性。

A. 热身運動：

在熱身運動時讓關節活動平穩的達成伸展極限，以增加肌肉、肌腱以及韌帶的伸展性，可降低肌肉、肌腱受傷與減少肌肉酸痛、肌腱拉傷的機會。

B. 冷身運動：

在進行冷身運動的時候，可讓韌帶漸漸回復休息的狀態，排除激烈運動後產生的肌酸。

2. 低量運動：

A. 热身運動：慢跑、做體操、騎腳踏車，稍微出汗即可。

一個完整的熱身、運動、冷身的程序如下：

熱身運動：

- A. 伸展運動。
- B. 慢跑：輕微的出汗，使溫度升高。
- C. 再次伸展運動：小跑後再慢慢的做一次伸展運動。

休息：

看別人的比賽或自己專心想整個動作細節。

運動開始：

集中精神。

冷身運動：

伸展運動。



Dr.H 請您這樣做

來做伸展運動

1. 小腿伸展



前臂抵住牆壁或其他堅固的物體，頭靠在手背上，彎曲前腳膝蓋、靠近牆；後腳撐直，腳掌平貼地面，方向朝前或略微朝內。接下來，腳的位置不變，將臀部慢慢前移，輕鬆伸展小腿後側的肌肉。輕鬆伸展維持10秒，然後稍微再往前推一些，進階伸展也維持10秒，動作不要做過頭。

2. 坐姿髖部伸展

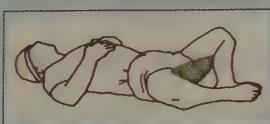


坐在地上，用雙手把雙腳腳跟併攏，由臀部開始推，身體慢慢前傾，至髖部有一點緊繃感為止。伸展的同時收緊腹部，維持這個姿勢15秒。可能的話（但不必勉強），兩隻手的手肘可以放在小腿外側，這樣比較容易維持姿勢的穩定和身體的平衡。

3. 伸展腿後肌群

左腳彎曲、腳掌面對右大腿內側。右腳伸直，但膝蓋不要太用力，保持微微彎曲。由臀部出力，身體往前伸至有一點緊繃感時停住，維持10~15秒，這個動作伸展的是腿後肌群及左側下背部。不可以彎下頭和肩膀，額頭不要去碰膝蓋，這樣只會讓您肩膀拱起來。

4. 臥姿髖部伸展



躺下，兩腳彎曲，膝蓋向外、腳跟相對併攏。放鬆臀部肌肉，讓重力帶著您做溫和的髖部伸展。維持這樣輕鬆的姿勢40秒，深呼吸。

(取材自《伸展聖經》／天下文化出版公司出版)

| 七個簡單的飲食原則 Seven Simple Guidelines for Eating Well |



醫生，我有問題

到底要吃哪些東西，才能既簡單又健康？

| 七種簡單的飲食原則 |

1. 攝取各類食物，不挑食。
2. 均衡飲食及規律的運動，以維持理想的體重。
3. 在食物中增加穀類、蔬菜、水果的份量，這些食物含有豐富的維他命、礦物質及纖維，可預防癌症、心臟疾病及血壓高。
4. 應選擇低脂、低飽和脂肪及低膽固醇的食物，可以減少心臟疾病、癌症、血壓高的發生。
5. 限制食物內的糖分。
6. 適當的鹽，有助於降低血壓高的風險。
7. 應節制飲用含酒精類飲料。

| 基本的健康吃法 |

1. **穀類**：小麥、燕麥、糙米等穀類含有很大量的維他命、礦物質、纖維質及水，吃多了也不會胖。
2. **水果及蔬菜**：吃豐富的水果及蔬菜，可以幫助預防心臟病及高血壓，一天吃5份。（一份蔬菜相當於100

克，一份水果相當於1個中型橘子或番石榴。）

3. **纖維**：是植物中不易消化的部分，它不會被血管吸收，能保養我們的腸胃系統；不易消化的纖維在穀類都有，加上水，它可以刺激我們的大腸排便。容易消化的食物包括水果、豆類、燕麥，能降低膽固醇，減少心臟病，也可以調整血糖。
4. **水**：要改善健康，一個簡單的方法就是喝水，一天2000C.C.，如有運動再多喝一些。
5. **糖**：適當的糖分是可以的，但太多會使體重增加，也會有蛀牙。例如吃甜點時，選擇水果而不是蛋糕。
6. **脂肪**：建議攝取總熱量的30%來自脂肪，食物多用蒸的，不要加奶油，多使用在室溫下是液體的油，煮東西也少用油。
7. **膽固醇**：食用太多飽和脂肪會增加膽固醇。
8. **蛋白質**：蛋白質對在我們的肌肉、筋、骨頭、皮膚、頭髮、血液及內

每日飲食指南

奶類 1~2杯

牛奶及發酵乳、乳酪等
奶製品都含有豐富的鈣
質及蛋白質。



水果類 2個

水果可以提供
維生素、礦物
質與纖維。



蛋、豆、魚、肉類 4份

蛋、魚、肉、豆腐、
豆腐干、豆漿都含有
豐富的蛋白質。



蔬菜類 3碟

各種蔬菜主要供
給維生素、礦物
質與纖維。深綠
色與深黃紅色的
蔬菜所含的維生
素、礦物質比淺
色蔬菜多。



五穀根莖類 3~6碗

米飯、麵食、甘藷等
主食品，主一些蛋白
質。



油脂類 2~3湯匙

炒菜用的油及花生、
腰果等堅果類，可
以供給脂肪。



臟是很重要的。

9. 維他命：這些很微小、也沒有卡路里的營養素，是健康所需要的。平時只要注重均衡的飲食，通常不虞缺乏。

10. 礦物質：我們的骨頭、牙齒、神經細胞都需要礦物質。它在細胞的結構及運用上有重要的角色。

11. 鈣：要有健康的骨頭及牙齒，就要補充鈣。1至3歲每天500毫克、4至8歲每天800毫克、9至18歲每天1300毫克、19至50歲每天1000

毫克、51歲以上每天1200毫克。

12. 鹽：建議一天6克，太多容易引起高血壓，罐頭類的食物含鈉量很高，所以盡量吃新鮮水果、蔬菜，含鈉量最低；已調製好的醬通常含鹽量較高，注意限制食用的量；不要把鹽放在桌上，素食餐一般都屬於高鈉食品，請避免。

13. 鐵：我們身體需要鐵來製造紅血球，紅血球可以帶氧到全身器官。多吃維他命C、深綠色蔬菜、瘦肉類，可以增加鐵質的攝取。

| 小朋友與老人家的營養 |

Nutrition for Children and Elderly



醫生，我有問題

什麼食物可以讓骨骼和牙齒健康？

| 小朋友該怎麼吃？ |

小朋友需要不同類的食物來維持健康，記得要補充足夠下列的食物：

1. 牛奶、起司、優酪乳、大豆等含有豐富鈣質的食物，可以讓小朋友的骨骼及牙齒健康。
2. 早餐添加穀類、奶油、魚類是補充維他命D的好選擇。陽光也是維他命D的主要來源，但是不要在中午時間曬太陽。
3. 肉類（特別是瘦肉）及魚是鐵質的來源。蔬菜、豆類、穀類也含有鐵質的成分。很多小朋友攝取的鐵太少，需要加強。
4. 一個星期要吃兩份的油性魚類，因為魚是蛋白質、維他命及礦物質的來源，它們的飽和脂肪酸含量很少。油性的魚，例如沙丁魚、鯖魚、鮭魚，還含有omega-3脂肪酸。
5. 水果（柑橘屬水果）、番茄、馬鈴薯都有很多維他命C，維他命C可以幫助鐵的吸收。
6. 牛奶、奶油、蔬菜、紅蘿蔔等都含

有維他命A。

在飲料方面，包裝的果汁雖然很方便，糖分卻相當高，甜的飲料會傷害牙齒，特別是用瓶口啜飲的，最好是在用餐時才喝果汁，兩餐中間可以喝水或牛奶。

如果在兩餐中間吃甜及黏的食物會造成蛀牙。其他零食像蛋糕、餅乾、巧克力，含高糖及飽和脂肪，它們的維他命及礦物質也偏低，應盡量少吃。

小朋友鹽分的建議攝取量

4-6歲	3克/天
7-10歲	5克/天
11歲以上	6克/天

| 老人家該怎麼吃？ |

1. 含有豐富纖維及澱粉的食物：

高纖維的食物可以預防便秘，也可以減少腸子常見的疾病，來源包括燕麥、豆類、豌豆、水果、蔬菜等。澱粉類食物包括麵包、米、穀類、馬鈴薯，他們屬於低脂肪食物，而且是其他重要營養素的來源，包括



牛奶、起司富含鈣質，是小朋友與老人家要多吃的食品。

蛋白質、維他命、礦物質。

2. 含有豐富鐵質的食物：

最好的來源是瘦肉，而沙丁魚、雞蛋、麵包、蔬菜、穀類也有。

3. 含有豐富維他命C的食物及飲料：

水果、蔬菜、番茄、胡椒、馬鈴薯是維生素C的來源，而且在我們吃含有鐵質食物時，可以加水果或果汁來增加鐵質的吸收。

4. 含有豐富的葉酸食物：

蔬菜、糙米、麵包、穀類是很好的來源。

5. 含有豐富鈣質的食物：

骨質疏鬆是老人常見的問題，好的骨質密度可以減少骨折的發生機率，多喝牛奶、吃乳酪、沙丁魚等。

6. 含有豐富維他命D的食物：

要有健康的骨骼就要有維他命D。一般是從陽光得來的，但是魚、蛋及麵包也有。

7. 少吃含有豐富鉀的食物：

盡量不要吃有鉀的營養食品，除非醫生交代，因為年紀愈大，腎功能愈沒有辦法排除鉀。

8. 減少鹽分的攝取：

每天可攝取2.5克的鈉或者6公克的鹽。我們所吃的食品有些本身已含有鹽分，所以在煮菜時可以少放鹽，在桌上也不要擺放鹽罐。



Ms.葉 有話要說

鯊魚、旗魚，小朋友最好不要吃？

魚是蛋白質、維他命及礦物質的來源，所以小朋友一星期至少要吃2份油性魚類，但是鯊魚和旗魚最好不要吃，因為這些魚容易遭到重金屬的污染而含有水銀，可能會影響小朋友的神經系統。

| 營養食品建議 The supplement you can choose |



醫生，我有問題

除了一般的食物之外，我需要補充其他特別的營養食品嗎？

| 硒(selenium) |

硒對免疫系統、甲狀腺系統、生育都是很重要的，我們身體的抗氧化系統也需要它。它可以預防細胞及組織的傷害。

我們平常吃的瘦肉、魚、豆類都有足夠的硒。其實麵包也有一點，所以每天吃麵包也可以增加硒的攝取量。如果平常吃多類型的食物，就不需要特別補充硒，其實也不用攝取太多，每天大約0.35毫克或是更少是有益處的。

| 鈣 |

含鈣最豐富的蔬菜有秋葵、水田芥、紅豆、大豆、花椰菜、甘藍、芹菜、防風草等。

其他來源有牛奶、沙丁魚及鮭魚、麵包。鈣的作用是為了肌肉的彈性、神經的運作及血液凝固。我們的骨骼及牙齒也要鈣。

| 葉酸 |

紅血球的製造需要葉酸，而且足夠的

葉酸可以減少心臟疾病。葉酸在奶類、蔬菜、酵母類、柑橘、香蕉、穀類及麵包中都有。

蔬菜含有葉酸，可是加熱時它很快就會被破壞掉，所以不要煮太久。

| 維他命 |

我們身體需要主要的微小營養成分才可以正常運作，這種養分就是維他命，有脂溶性維他命及水溶性的維他命等兩種。

1. 脂溶性維他命：

在動物的脂肪、植物油、奶類、肝臟、油性魚類，及穀類和綠色蔬菜等都有。

我們需要這種維他命，身體才可以作工，可是不需要每天吃。因為我們身體會把它儲存在肝臟及脂肪組織裡。身體運作需要用時就可以拿來用，但太多就不好。

2. 水溶性維他命：

水溶性維他命無法儲存，所以要常常攝取他們，如果太多了，身體自己會

脂溶性維他命與水溶性維他命的分類

脂溶性維他命	水溶性維他命
維他命A	維他命B6
維他命D	維他命B12
維他命E	維他命C
維他命K	維他命B1 (thiamin) 維他命B2 (riboflavin) 菸鹼酸，維他命B3 (niacin) 泛酸，維他命B5 (panthothenic acid) 生物素，維他命H (biotin) 葉酸 (folic acid)





從尿液排出來，所以比較安全。水溶性維他命在水果、蔬菜、麥類都有，可是經過烹煮或空氣暴露以後，或多或少會被破壞。

| 矿物質 |

骨骼、牙齒都需要它，細胞的功能也少不了它，礦物質可以把我們吃的食
物轉換成能量。

礦物質在肉類、穀類、魚、牛奶、蔬
菜、水果及豆類都有，包括：
鈣、鐵、鎂 (magnesium)、磷 (phos-

phorous)、鈉 (sodium)、硫礦 (sulfur) 等。

| 微量的元素 (Trace element) |

我們身體的功能也需要它，在肉類、魚、穀類、牛奶、蔬菜及豆類都有，
包括：

硼 (boron)、鈷 (cobalt)、銅
(copper)、鉻 (chromium)、氟
(fluoride)、碘 (iodine)、錳
(manganese)、鉬 (molybdenum)、矽
(silico)、鋅 (zinc) 等。

| 心理健康問題 Mental Health Problems |



心理問題應該怎麼解？

| 會有哪些狀況？|

定義：

健康是指身體的、心理的、社會的健全狀態。心理疾病就像身體疾病一樣，有非常多種。一般來說，心理健康是指個人在思想、行為、感受上都能適度的協調，能與人相處、接納自己，並且適應社會生活。

臨床表現：

不同的心理疾病會有不同的臨床表現。常見的症狀有情緒控制不穩、缺乏自信心、否定自我、不能接受失敗、自覺不如人、猜疑他人、遠離團體生活、與他人相處及溝通有困難，或是對社會不滿等。

造成原因：

遺傳體質、身體或心理上的壓力，以及生長的環境等，造成腦內化學物質的改變，引發疾病或使情況惡化。

結果：

心理疾病常會造成社會適應困難，自我控制力減退，甚至可能做出傷害自己或傷害別人的行為。

| 要怎麼預防才好？|

- 大部分的人都出生在家庭裡，家庭是我們最大的支柱。溫暖健全的家庭生活有助於我們面對外界壓力，維持健全的心理。
- 結交知心好友，彼此可以互相扶持幫忙。遇到問題或是煩惱時，也可互相傾吐、互相鼓勵。
- 接受學校教育。學校是一個小型的社會，讓我們學習新知、獲得求生的技能；還可以學習如何待人接物，以便適應未來的社會生活。
- 工作是經濟的來源，也是自我肯定與滿足的重要方式，更是擴展視野、學習人際互動的地方。
- 培養個人興趣嗜好，可以陶冶心性，還能發展出較健全的人格。

| 我該怎樣照護自己？|

- 誠實面對自己的情緒。
- 規律的運動，安排一些社交活動或是自己有興趣的事情。
- 學習自我放鬆技巧；像是聽音樂、

- 洗個熱水澡、練習冥想等。
- 4.盡量保持充足的睡眠。
 - 5.避免使用菸酒、咖啡或是其他成癮性的藥物。
 - 6.和自己的親友或是一些特殊支持團體談談，可以紓解壓力。
 - 7.遇到問題或壓力時，要有處理問題的信心，給自己一段時間去適應。
 - 8.閱讀情緒處理的相關資料，學習面對挫折、失敗與傷心。對自己的情緒多一分瞭解，可以有助於自我控制。

| 什麼時候需要找醫師？|

- 1.當症狀變得嚴重且持續，並且干擾到日常生活時。
- 2.當症狀或是行為持續不變，嘗試自我照顧但效果不佳時。
- 3.當症狀愈來愈多，即使自我照顧但狀況依然未改，又干擾到生活多個層面時。
- 4.當出現自殺的想法或行動時。
- 5.出現自己沒有把握的狀況時。



Ms.葉 有話要說

上網找人幫您把心打開

心靈園地 (<http://www.psychpark.org/>) 是自我尋求心理諮詢時讓人可以放心的網站，它是衛生署醫療網站評選出的優良網站，一般民衆與精神心理專業人員在這裡都可以找到相對應的服務。針對一般民衆有下列服務：

線上求助系統，提供電子郵件諮詢服務；線上評估系統，為自己心靈健康做檢測；提供常見之精神心理問題及專家解答。精神心理醫療資源、資料庫及活動訊息查詢。

還有其他網站也可以提供心理上的協助：

張老師全球資訊網 <http://www.1980.org.tw/>

國際生命線台灣總會 <http://www.life1995.org.tw/>

家庭暴力及性侵害防治委員會 <http://www.moi.gov.tw/violence/>

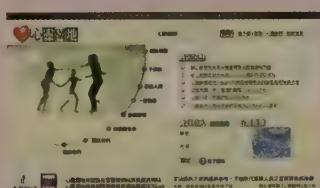
台灣心理諮詢資訊網 <http://heart.ncue.edu.tw/>

中華心理衛生協會 <http://www.mhat.org.tw/>

台灣心理治療學會 <http://www.tap.org.tw/>

也可以直撥電話求助：

張老師全球資訊網，電話直撥1980；國際生命線台灣總會，電話直撥1995。



| 酒精和藥物問題 Alcohol and Drug Problems |



戒酒會不會很難，聽說有戒酒團體幫助比較容易？

| 會有哪些狀況？ |

定義：

1. 酒精濫用者會固定酗酒，產生心理依賴，社會和職業功能也受到傷害。
2. 每一種藥物都有它特定的心理和生理效果，這些藥物通常可分成四大類：刺激劑、抑制劑、幻覺劑和麻醉劑，長期服用會產生生理或心理上的依賴，甚至有些會產生耽溺的現象，對行為有影響，甚至危害健康。

臨床表現：

1. 酗酒者對酒精已有高度耐受性，經常承受一段時間不省人事的痛苦或實質性的記憶喪失，且當他們不喝酒時，會經驗到「震顫譴妄」的現象。
2. 至於藥物濫用者，則會因藥物種類的不同，可能產生警覺的清醒狀態、減少激發亢奮狀態、知覺扭曲的脫離現實感，或是興奮快感等不同的表現。

造成原因：

1. 人們持續或增加喝酒的歷程，主要是經過正向或負向的強化作用，經過不同人際間的社會心理歷程，和

可能的基因和環境的影響而造成的。

2. 至於藥物濫用的原因，主要在於「藥物可獲得的程度」和「社會學習」這兩個因素，受同儕和模仿的行為所深深影響。

結果：

1. 酗酒者可能對健康有不良的影響，造成肝硬化、高血壓、心臟病和大腦病變等，甚至可能發生意外。
2. 至於藥物濫用者，對於懷孕婦女可能會傷害胚胎，發生大腦病變，甚至意外事件。

| 要怎麼預防才好？ |

1. 個人應積極學習其他減壓方式，遇到壓力時應避免以喝酒或利用藥物毒品的方式來逃避壓力。
2. 預防酒精濫用：採取公共政策以降低酒精的消耗量，透過學校教育宣導酒精濫用的害處，嘗試解決伴隨酗酒的心理社會問題與壓力。
3. 預防藥物濫用：透過教育方案和校園活動，或大眾媒體等宣導反毒的方

法實施。教導大眾不要使用藥物或毒品來緩解壓力，試著瞭解可能的問題所在，協助取得解決問題的資源。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 瞭解酒精或藥物可能帶來的不良影響，嘗試減少酒精或藥物的使用，同時解決心理及社會問題。
2. 加入戒酒癮或戒毒癮的團體來協助自己薄弱的意志，並尋求家屬的支持。
3. 對於生理的依賴，復原的第一步就是「去中毒化」：藉由戒斷酒精或毒品的時期，使耽溺者安全地恢復去除酒精或毒品中毒的過程。通常藉由藥物以控制戒斷症狀。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 戒酒和戒毒癮後又復發酗酒和濫用

毒品的情形。

2. 對於健康產生嚴重的危害，必須就醫診斷和治療者。
3. 當喝酒和使用毒品後造成意識昏迷，或威脅要自殺者。
4. 突然戒酒和毒品產生戒斷症候群者。

Ms.葉 有話要說

戒酒無名會幫助人戒酒

有個戒酒團體叫做戒酒無名會，幫助了許多人不再沾酒，他們在台北、桃園、埔里各地都有輔導聚會，像台北地區就在台安醫院、台北市立療養院與馬偕醫院等醫院舉行。（<http://www.aataiwan.atfreeweb.com/>）



Dr.H 提醒您

「震顫譴妄」是酒精中毒的警示

震顫譴妄（Delirium Tremens）是很特別的慢性酒精中毒情況，大多發生在酒齡十多年以上的「酒鬼」身上，是酒精戒斷的症狀中最嚴重的現象。經常發生在戒斷之後 2 至 5 天之間，患者會呈現意識混亂，出現幻覺、全身顫抖、體溫過高、交感神經功能過強等症狀，如果不接受治療，可能危及患者生命。發作時對外界的刺激可能有強烈的反應，至於產生的幻覺多數以視覺為主，例如生動的蛇、鼠、蟻等小動物，患者有如身歷其境。興奮的同時也會產生焦慮或恐懼。有時，患者也會有四肢、軀幹震顫的現象。





| 焦慮症 Anxiety |

醫生，我有問題

學習放鬆，對焦慮症有幫助嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

對於事情的擔心或煩惱的程度，遠超過情境刺激的強度，並且嚴重到干擾日常生活時，這就是焦慮症，包括泛焦慮症、恐慌症、創傷後遺症、畏懼症，以及強迫症等。

臨床表現：

包括生理和心理兩方面。

生理上可能會出現肌肉緊繃、顫抖、心跳加快、呼吸急促、胸悶、喘不過

氣、頭暈頭痛、冒汗、口乾、噁心、睡不著、疲倦，或坐立不安等。

心理上則會無法集中精神，覺得會有不好的事情發生，過度擔心，或容易生氣等。

造成原因：

常常和壓力事件、經濟因素、藥物的副作用、疾病，以及家族遺傳、或是缺乏社會支持有關。

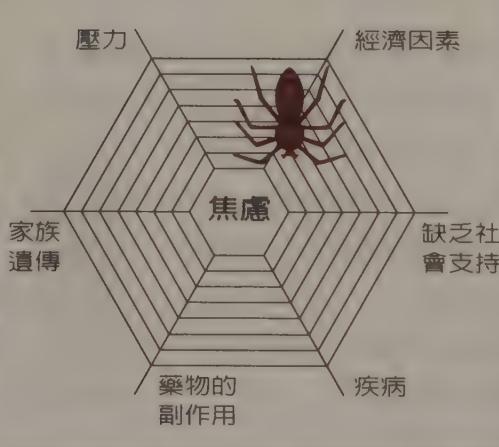
| 要怎麼預防才好？|

1. 學習放鬆技巧，像是聽輕音樂、冥想、洗個熱水澡、運動等都是不錯的方式。
2. 維繫良好家庭關係，多結交朋友，可以彼此扶持，共同面對壓力。
3. 學習用正確的方法表達自己的情緒。
4. 照顧好自己的身體健康，因為身體和心理的健康是一體的，不健康的身體會帶來不健康的心理。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 誠實面對自己的焦慮，並且告訴自

焦慮症的原因





遇到壓力或煩惱時，有朋友互相傾吐、互相鼓勵，可以減少焦慮症的發生。

- 己：「我會克服它」。
- 2. 學習自我放鬆的技巧，像是運動、深呼吸、冥想、聽音樂都是很好的方法。
- 3. 睡眠充足。
- 4. 避免用菸、酒、咖啡來降低焦慮。
- 5. 安排社交活動，或是自己有興趣的事情。
- 6. 和自己的親友談談，可以紓解壓力。
- 7. 可以和一些特殊的社團或志工團體接觸，來尋求協助。
- 8. 對焦慮症多一些了解可以幫助自己

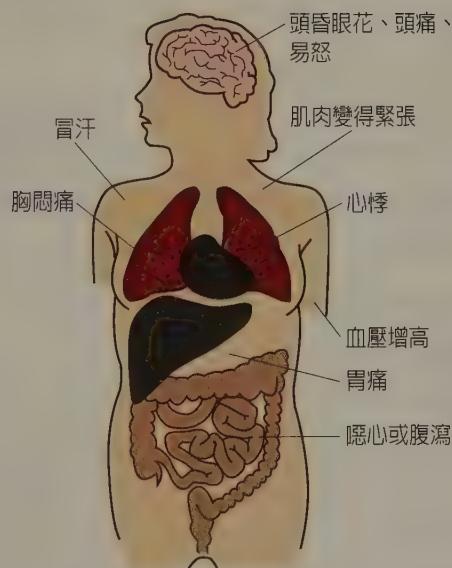
面對焦慮。

9. 當情緒來的時候，對於所做的事情需要仔細地思考可能的正面或負面結果。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 感覺情況嚴重到會傷害自己或週遭的人。
2. 症狀嚴重到干擾日常生活。
3. 對於很平常熟悉的事物或地方產生莫名的恐懼。
4. 重大創傷事件後，不斷地做惡夢。
5. 焦慮恐懼的症狀強烈且有瀕死的感覺。
6. 重複不願意的想法或被迫的行為。
7. 出現自己沒有把握的狀況時。

焦慮症的生理反應



| 憂鬱症 Depression |



醫生，我有問題

我的朋友情緒低落、動不動就哭，她會不會得了憂鬱症？

| 會有哪些狀況？|

定義：

持續的感到情緒低落、沮喪、失望，對日常生活失去興趣，並且影響到個人的思考行為。

臨床表現：

可以分為四個部分。

情緒方面——會覺得悲傷低落、容易哭泣、對外界事物缺乏興趣。

思想方面——較為負面悲觀、自責、有罪惡感、覺得無助無望、有自殺的想法、注意力無法集中。

生理方面——體重減輕、失眠、倦怠、食慾不好、對性失去興趣。

行為方面——則可能出現說話或動作變得遲緩、坐立不安、但有時又會有激躁的行為。

造成原因：

腦內化學物質中的血清素合成不足或代謝過快，遺傳因素、外在的環境壓力、失去所愛的人、失業、藥物濫用、酗酒、慢性疾病，或是內分泌失調等情形都可能會造成憂鬱症。但這

並不代表懦弱、懶惰或是缺乏意願。

結果：

若是不及早治療，不但有損身體健康，影響與家人朋友的關係，還會無法工作，甚至有自殺行為。

| 該怎麼治療？|

1. 藥物治療不但能緩解症狀，還能預防再次發作，一般藥效約在數週後才會出現，所以要有耐心。
2. 專業人員可以依照個人狀況給予心理支持，以及認知行為治療。

| 要怎麼預防才好？|

1. 維繫良好的家庭關係，多結交朋友，可以彼此扶持，共同面對壓力。
2. 照顧好自己的身體健康，因為身體和心理的健康是一體的，不健康的身體會帶來低落的情緒。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 尋找憂鬱的原因，且先排除是因藥物副作用而引起的。

2. 不要喝酒或隨便用藥。
3. 充足的睡眠。
4. 調整自己的生活步調，選擇最重要的事情先做。
5. 盡量和朋友接觸，而且做些自己過去有興趣的事情。
6. 鼓勵自己吃健康的餐點，且一次一小份。
7. 規則的運動可以改變身體的化學物質，改善自己的心情。
8. 要有信心，給自己一段時間去康復。
9. 避免在這段時間做重大的決定，若是一定要做決定，可以找一位您信任的人幫忙。

10. 不要相信自己所有的負面想法，因為這些想法也是憂鬱症的一部份，當病況好轉時，這些想法也會消失。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 有自殺的意念或想要傷害他人時，應緊急就醫。
2. 當症狀持續超過2週。
3. 出現自己沒有把握的狀況時。

憂鬱症的表現與症狀

會覺得悲傷低落、
容易哭泣。

對曾經有興趣的
事情缺乏興趣。

說話或動作
變得遲緩。

負面悲觀、
覺得無助無望。

失眠、倦怠。



坐立不安、有時
會有激躁的行為。

食慾不好、
對性失去興趣。

體重減輕。

注意力無法集中。

有自殺的想法。

自責、有罪惡感。

| 睡眠障礙 Sleep Problems |



醫生，我有問題

數羊數到可以開牧場還是睡不著，
有方法可以幫助入眠嗎？



| 會有哪些狀況？|

定義：

睡眠障礙包括了睡眠過多（嗜睡、睡眠呼吸暫止症）以及睡眠過少（失眠）的問題。

臨床表現：

難以入眠、半夜常常醒來很難再入睡，早上很早就醒來，一直作夢、醒來覺得很累，或是打鼾，並且可以觀察到呼吸短暫停止的現象等。

造成原因：

短暫的失眠——常常和壓力、不良的睡眠環境相關。

長時間的失眠——則和焦慮症、慢性疾病、憂鬱症、藥物濫用或是藥物的不良副作用相關（一些支氣管擴張劑、類固醇藥物、或治療鼻塞的藥物都有可能會造成失眠的問題）。

睡眠呼吸暫止症——則是因肥胖或顎骨狹小，導致上呼吸道受到阻塞而引發。

| 要怎麼預防才好？|

1. 維持正常的體重，可以減少睡眠呼吸暫止症的發生。
2. 規則的運動可以有助睡眠，但是不要在睡前2小時做過度激烈的運動。
3. 睡前不要服用含酒精或咖啡因的飲品，也不要抽菸。
4. 睡前不要閱讀或收看情節刺激的書籍或電視節目。
5. 睡前喝杯熱牛奶可以幫助睡眠，但是需要注意過多的水分反而會因排尿問題而干擾睡眠。
6. 睡前洗個熱水澡，可以放鬆肌肉、有助睡眠。
7. 規律的生活，每天最好同一時間就寢、同一時間起床。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 睡前洗個熱水澡，聽點柔和的音樂，

有助於睡眠。

2. 床只用來睡覺，避免在床上進食或看電視。
3. 不要因存有補眠的心態而在白天小睡，如此反而會造成晚上睡不著。
4. 想睡時才上床；若是躺在床上15分鐘仍無法入睡時，最好離開房間。
5. 即使晚上很晚才入睡，每天早上仍固定時間起床。
6. 留意是否有服用會干擾睡眠的藥物。
7. 晚餐吃得太飽，也會干擾晚上的睡眠。
8. 房間的溫度、光線、以及聲音都應適當地調整，因為過冷過熱、太亮的光線、或是太吵的環境都會影響睡眠。
9. 不要用酒精來助眠。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 當您懷疑是因服用的藥物造成睡眠障礙時，應和醫師討論您的用藥。
2. 當您或您身邊的伴侶有打鼾的現象，或是有觀察到呼吸短暫停止的情況，並且白天嗜睡時，應該尋找醫師幫忙。
3. 如果自我照護一個月後，仍然無法改善睡眠的狀況時。
4. 如果每天都需要服用助眠藥物才能入睡時。
5. 出現自己沒有把握的狀況時，也應找醫師幫忙。

| 自殺 Suicide |



醫生，我有問題

我的朋友好像有自殺傾向，她可以找誰談一談？

| 會有哪些狀況？|

定義：

自殺是指採用各種方法蓄意地自我殘害身體、毀滅自己生命，這是屬於精神科的急症。

臨床表現：

有自殺傾向的人可能會在採取行動之前的一段時間出現一些警訊，包括覺得自己沒有價值、對自己感到絕望、強烈的內疚自責、情緒低落、不願和家人好友接觸、希望獨處、言談舉止中透露出想自殺的想法，也可能表達一些死亡、離開、再見的訊息，或是把心愛的東西送人等。

造成原因：

- 可能和遺傳因素、特殊人格特質、精神疾病、重度憂鬱症、酒癮藥癮以及外界環境刺激（如失業、經濟窘迫、失去社會地位、家庭破碎、失去健康、工作或是學業的壓力，或失去心愛的人等）都有相關。
- 精神分裂患者有時會因幻覺指使，或是因厭煩幻覺而自殺；妄想症的

患者則因害怕別人迫害而自己先結束生命。

| 要怎麼預防才好？|

- 對於周遭心情低落的人所發出的自殺警訊必須提高警覺，像是想自殺的人可能會在言語中表達出想死的意念，包括書寫的文字或描繪的圖畫都可能圍繞著死亡主題。
- 對於曾經自殺過的人必須特別留意關注。
- 若是自己正受到自殺情緒的困擾，應該避免飲酒或是濫用藥物。
- 有些患有憂鬱症的人，在經過治療之後，慢慢恢復行動力，反而會開始採取自殺行動，此時必須格外小心。

| 我該怎樣照護自己？|

- 對於有自殺意念的人，試著問他是否有其他解決的方法，是否有自殺的計畫，如何去做，何時去做，以便評估其自殺的危險性。

- 2.若是自己有自殺的想法，請自己的親朋好友陪在身邊，以免自己一時衝動傷害自己。
- 3.和有自殺想法的人討論他關心的事，鼓勵他接受專業的幫忙。
- 4.不要和有自殺意念的人爭執或是採用激將法刺激他。
- 5.不要忽視任何警訊。
- 6.限制有自殺想法的人囤積大量藥物。

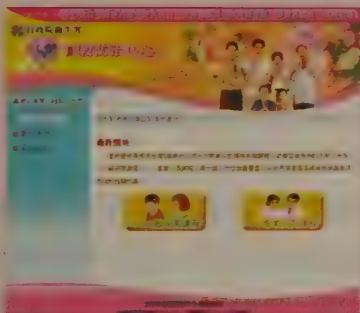
- 7.記下緊急服務電話，像是生命線（02）25059595，張老師1980，以備不時之需。

| 什麼時候需要找醫師？ |

- 1.如果自己有自殺的想法。
- 2.周遭的人有自殺的計畫時。
- 3.出現危及生命的緊急狀況或是出現自己沒有把握的狀況時。

Dr.H 提醒您

兩個可以幫助您的自殺防治中心



因為自殺已經連續八年列入國人十大死因之列，行政院衛生署特別委託台灣憂鬱症防治協會辦理自殺防治工作，在2005年5月成立了國家級「自殺防治中心」，協助各縣市推動自殺防治關懷網絡，在這個網站上，有一個衛教單元介紹精神疾病課程，內容詳盡豐富，可以獲得精神疾病與自殺防治的相關知識，很值得上網學習。<http://www.tspc.doh.gov.tw/edunews.htm> 並有免付費的自殺防治諮詢安心專線：0800-788-995，在緊急或需要的時候可以尋求幫助。



同時，在馬偕醫院也有一個自殺防治中心，提供自殺防治的特別門診「平安門診」，針對高風險個案主動關懷、追蹤輔導，並設有24小時的心理諮詢專線。在「平安門診」內，有音樂薰香，陳設讓人感覺不像在醫院。在這個放鬆隱密的空間裡，每個門診限10個病人，醫療團隊全副心力放在治療有自殺史、自殺企圖的病患。為避免一號難求的其他精神科病患搶掛號，都是由急診、精神科門診轉介病患，不開放直接掛號。讀者可以上它的網站了解更多相關資訊。<http://home.kimo.com.tw/supre1087/>。

| 暴力行為 Violent Behavior |



醫生，我有問題

對於脾氣暴躁、有暴力傾向的人， 應該怎麼跟他相處？

| 會有哪些狀況？|

定義：

當一個人的行為威脅到他周遭人的人身安全，造成身體的受傷或心理的創傷，甚至造成死亡的恐懼。不管有沒有激發的因素或預警的前兆，都可能引發暴力行為。

臨床表現：

個人表現出小至言語的敵對傾向、大至嚴重到足以造成他人傷殘甚至死亡的威脅，對周遭接觸的人們造成很大的壓力。甚至有些還會伴隨暴怒、興奮和幻覺的表現。這些暴力行為可能出現在急診、精神科病房、普通住院病房、門診，也可能出現在社區當中。

造成原因：

反社會的人格傾向或異常者、有酗酒習慣或藥物濫用者、精神分裂症患者，或是某些文化背景也會造成暴力行為的出現。

結果：

往往對於周遭的親人或朋友，甚至照

顧他們的醫療人員，造成突發性的、無預警的身體傷害，或心理戕害等，嚴重者可能會傷人致死。

| 要怎麼預防才好？|

1. 雖然無法以全面性、可靠性的方法去預測暴力行為的發生，但是可以從一個人的生活背景與過去病史等來評估發生的風險。
2. 對於有暴力行為發生的前例者，要瞭解他過去的病史：是否有酗酒和藥物濫用的情形，以及先前引發暴力行為的因素等。
3. 在周遭的環境就必須預先準備，避免刺激他發生暴力行為；或讓他潛在的暴力行為控制在一個可以解決的情境下；或是萬一發生暴力行為時，準備好可以快速發現及解決的方案。
4. 避免刺激到他而產生衝突，試著疏導他的憤怒情緒，以及瞭解並處理其可能的壓力來源。
5. 必須瞭解臨床團隊的重要性，應該



對於曾經發生過暴力行為的人，要瞭解他是否有酗酒和藥物濫用的情形，以及先前引發暴力行為的因素，才好建立預防之道。

平常就為他尋求可靠的醫療資源。

6. 與其接觸時，必須瞭解自我處置這些暴力行為者的極限性，甚至要隨時注意暴力行為者和周遭人的安全，並且留意萬一發生暴力行為時必須要有的安全逃避途徑與作為。

機會接觸傷人的利器，甚至透過與當地警察單位聯絡等方法，做為人身安全保護的不時之需。

| 什麼時候需要找醫師？ |

1. 周遭有暴力行為者，應該清楚瞭解該行為發生時是無法忍受的，所以要清楚地向他表達交往的界線。
2. 平時多演練並熟習逃避暴力行為攻擊的方式與途徑。
3. 對於有暴力行為者，應該讓他沒有
- 機會接觸傷人的利器，甚至透過與當地警察單位聯絡等方法，做為人身安全保護的不時之需。

| 我該怎樣照護自己？ |

1. 周遭有暴力行為者，應該清楚瞭解該行為發生時是無法忍受的，所以要清楚地向他表達交往的界線。
2. 平時多演練並熟習逃避暴力行為攻擊的方式與途徑。
3. 對於有暴力行為者，應該讓他沒有

4. 受到暴力行為者的威脅，需要藥物的介入與醫療措施的進行時。

| 壓力與苦惱 Stress and Distress |



壓力也會造成消化性潰瘍、氣喘、頭痛這些問題嗎？

| 會有哪些狀況？|

定義：

經過人與環境的交流後，個人覺知到環境的要求與其生理、心理，或社會系統資源之間有差距，而出現了生理和心理情緒的反應。

臨床表現：

當腦下垂體和腎上腺感受到警訊，會主動分泌一些化學物質，造成心跳加速以供應更多的血流到肌肉和腦部，血壓上升，開始變得呼吸急促、消化變慢、大量出汗、瞳孔擴張，以及感覺突然有力氣等。身體處在緊張、警覺和隨時反應的狀態，除非認知的危機已經消除，否則都會一直存在。

造成原因：

1. 外在事件或環境因素，被個人認為具有威脅性或傷害性，因此帶來壓力的感受，稱為「壓力源」。
2. 針對壓力源出現生理及心理的反應，稱為「壓力狀態」。
3. 人與環境之間持續性的互動與適應，透過行為、認知與情緒的作用與壓

力源產生衝擊。

結果：

當大腦無法發出「全部清除」的訊號時，壓力所造成的問題就出現了。可能因為作用的器官與部位的不同，而出現消化性潰瘍、發炎性腸道疾病、氣喘、慢性頭痛（肌肉緊張型頭痛和偏頭痛）、類風濕性關節炎、經痛、皮膚疾病（蕁麻疹、濕疹和乾癬）、高血壓，或冠狀動脈心臟病等疾病。

| 要怎麼預防才好？|

降低可能的壓力源：可在某種程度內，對於壓力的衝擊產生「免疫」的效果，以減低壓力形成的可能性，這是第一道防線。

1. 促進社會支持：面對壓力時，尋求別人的協助與慰藉，可以在壓力造成問題之前，就先緩和問題的嚴重度。
2. 改善個人控制力與堅韌度：提升個人的控制感，可以提供具刺激挑戰

壓力與焦慮的比較



壓力是起於存在
的事實或壓力源



焦慮是壓力源已
經不存在但壓力
狀態依然持續

性的環境，鼓勵且稱讚他的表現與成就，並對行為和表現設定合理的標準。至於堅韌度的訓練，可用「集中思考壓力源」、「再建構壓力情境」和「經由自我改善的方式補償」等三個方式來達成。

3. 組織個人世界，使它變得更好：可以降低挫折，減少時間的浪費和可能發生的壓力源。
4. 運動以增加體能。
5. 壓力事件來臨時的準備。

| 我該怎樣照護自己？|

1. 漸進式肌肉放鬆：將注意力集中在某部位的肌肉群，然後對該肌肉部位拉緊與放鬆交互進行。
2. 敏感遞減法：使個人保持在平靜、鬆弛和舒適狀態下，以漸進的方式逐漸面對令人感到害怕的情境。
3. 寂想、靜坐與瑜伽等活動，可改善身體和心智的健康。

| 什麼時候需要找醫師？|

1. 壓力具有傷害性與危險性時，又稱為苦惱。
2. 壓力造成危害健康與生活品質低落時。
3. 嚴重且長期或重複出現的壓力，造成持續性的生理激動狀態，進而出現疾病和生理的傷害，甚至有死亡的威脅時。



靜坐、瑜伽等活動，可改善身體和心智的健
康，遠離壓力。

| 常用輔助療法 Complementary Medicine |



醫生，我有問題

吃西藥的時候也吃草藥，需要主動告訴醫生嗎？

相對於主流醫學，另類醫療（alternative medicine）又稱為輔助醫療（complementary medicine），泛指一些目前在醫學院裡沒有教學，且在一般醫院沒有被採用的治療方法。美國的國家衛生研究院自1998年起成立了NICAM組織，將輔助及另類醫療合稱為CAM (Complementary and Alternative Medicine)，以有別於中國之TCM (Traditional Chinese Medicine，傳統醫學)。常用的輔助療法有下列九種。

| 針灸 |

針灸是利用刺激相關穴位、調節體內經絡的氣血循環，以維持健康，研究指出針灸能夠控制疼痛，對氣喘也有幫助。

| 整脊療法 |

整脊療法的目的在矯正椎體的錯位、使之歸正，有助於紓解神經受到的壓迫或阻礙，以去除疼痛的根源。研究顯示，整脊療法有助於改善背部、頸

部和肩膀的疼痛。

| 精神治療、信仰治療 或治療式的接觸 |

這類的治療包括禱告、冥想、治療者藉由手傳遞能量給病患等。這類形式的治療沒有嚴謹的科學證據支持，因此，如果放棄了正規治療而只接受這類療法，可能會使病情惡化。

| 草藥療法 |

草藥療法是以植物做為藥物來預防、治療或緩和疾病。需要注意的是，任何草藥或天然補充食品，都可能會與正統的西藥產生交互作用，所以懷孕、哺乳中的女性和有嚴重疾病的人，不應貿然使用任何草藥或天然補充物；當發生副作用的時候，更應停止使用這類產品，並告知您的醫師。

| 順勢療法 |

順勢療法是以產生類似症狀的天然物質，以極為稀釋的濃度來治療相似病

症，四百年前由德國人發明。如今在歐洲和英國常被用來治療過敏、異位性皮膚炎、類風濕性關節炎和大腸急躁症等。

| 按摩治療 |

許多研究指出按摩治療能降低壓力並幫助控制疼痛，因為由壓力所產生的健康問題，如憂鬱症、發炎性腸道疾病，可因按摩治療而有所改善。

| 自然療法 |

是指運用人體與生俱來的痊癒能力去建立、維護或恢復健康，最常用來治療感冒、發燒、氣喘、纖維肌痛症、高血壓、憂鬱症和背痛等。值得注意的是，自然療法中所採用的斷食法是具有危險性的，斷食會讓身體承受極大的壓力，當您想嘗試斷食法之前應先與醫師討論，若出現不舒服的症狀時，應先補充少量的水果或果汁，然後逐步恢復正常飲食。

| 太極拳和氣功 |

太極拳和氣功是中國傳統的運動，經由緩和、重複的動作促進體內能量的運轉，能夠增進肌肉的協調和柔韌性，增加肌力，是一種適合中老年人的運動，但必須避免造成肌肉的拉傷或扭傷。另一種將能量由一個人傳給另一個人的治療方式稱為外氣功，當

接受外氣功來治療疾病時，最好告知您的醫師。

| 瑜珈 |

瑜伽是一種來自印度的古老健康訓練，結合不同的姿勢和呼吸技巧，以維持身體和心靈的健康，能使身體變得較柔軟及較少壓力。研究指出瑜伽能降低血壓並有助於治療氣喘、心臟疾病、偏頭痛、關節炎、頸背部疼痛、糖尿病和癌症。



研究指出按摩治療能降低壓力並幫助控制疼痛。

| 為自己選擇正確的治療 Choosing the Right Therapy for You |



醫生，我有問題

西醫和中醫一起治療，好嗎？

| 輔助療法會不會很危險？|

輔助醫療的種類琳瑯滿目，但是至今



還沒有足夠的科學研究證明它的安全性和有效性；有些選擇另類治療的人因為憂慮正規醫療的副作用而排斥任何正統醫療的協助，這是很不理性的行為。另外，有些輔助醫療是健保不給付的，因此，必須審慎評估哪種治療值得花費時間和金錢，且對自己真正有幫助。

相較於一般西醫大約5到10分鐘的看診時間，提供另類治療的人通常會多花時間了解您的家庭、朋友、飲食和生活狀況，並花較多的時間聆聽病人，以及使用具治療性的接觸來與病人溝通，而且強調身心靈的結合。

| 為自己選擇正確的治療 |

隨著輔助醫療被廣泛的接受，民衆常嘗試尋求這類療法來治療疾病；然而，並非每種輔助治療都適合每個人及每種病況，在嘗試另類治療前，民衆應仔細評估個人的需求、收集完整可靠的資料，並注意以下事項：

1. 不要隨便聽信他人而去嘗試輔助醫

療，您才是掌控自己身體健康的人。

2. 認清輔助療法對病情是否有實質的幫助。
3. 在接受輔助療法前應該和醫師討論您的想法。
4. 向醫療執照核可機關和消費者保護團體確認為您進行輔助醫療的開業醫師是否有執照。

醫學的最終目的在於治療疾病、促進

健康，使生命更加完整。我們可能會認為正規醫療的醫師通常不鼓勵病人去嘗試輔助醫療，但愈來愈多的醫師認為，結合輔助療法和正統醫療對促進健康會有很大的幫助。因此，在為自己選擇正確的輔助治療的同時，可以主動告知醫師，以建立和諧互動的醫病關係，讓輔助醫療與主流醫療相輔相成。



在接受輔助療法前應該和醫師討論您的想法。



| 居家健康照護配備 |

醫生，我有問題

家庭醫藥箱裡有哪些基本配備？

一般家庭常備的居家健康照護配備應該有哪些呢？冰枕、熱敷袋、餵藥匙、筆燈、血壓計、聽診器、體溫計、潮濕噴霧器、吸球、小剪刀等，這些都是不可或缺的基本配備。

| 冰敷袋 |

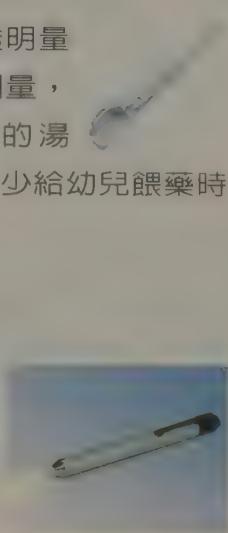
買兩個冰敷袋經常放在冰箱的冷凍庫中，遇有撞傷、瘀傷、肌肉拉傷、足踝扭傷或體溫過高時就立刻可以使用。

| 餵藥匙 |

藥匙的一端是一支透明量管，可以標計藥水劑量，另一端是一個寬唇的湯匙，這種設計可以減少給幼兒餵藥時吐出的情形。

| 筆燈 |

照明小範圍、聚光力佳的小型手電筒，可用以檢查口腔、喉嚨或皮膚狀況。



| 血壓計 |

血壓計以水銀血壓計最準確，但在病人家中自我測量並不方便。病人可退而求其次選擇電子或無液血壓計，但要注意充氣囊大小是否合適。血壓計的充氣囊要環繞上臂外徑百分之八十以上，否則應更換較大的充氣囊。另外血壓計也要定期校正才不會誤差太大，最方便的方式是帶到醫院診所與他們有校正過的水銀血壓計做對照。

量血壓的方法：病人最好休息5分鐘以上再量血壓。病人應坐在靠背的椅子上，裸露上臂與心臟位置同高。量血壓30分鐘前不可吸菸或食用含咖啡因食物。

收縮壓定義為脈搏第一聲出現時 (phase1)；舒張壓定義為脈搏聲消失之時 (phase5)。多次讀取血壓值時，兩次測量時間間隔應大於2分鐘，而取其平均值。若前兩次所測血壓值相差大於5mmHg，則應再測量第三次。（請參考第216頁「高血壓」）

老年人比年輕人易有姿勢性低血壓



水銀血壓計準確度較高，但操作較不易，自己在家裡使用之前，最好先跟醫護人員學會使用方法。

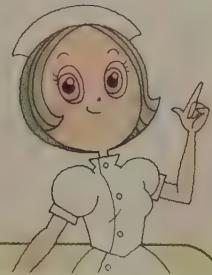
(orthostatic hypotension)，所以最好同時測量站、坐及臥姿的血壓。

| 體溫計 |

選購體溫計的原則首要容易讀取體溫數值。耳溫槍簡單快速易使用，但價格較高；數字型體溫計較水銀溫度計容易讀取。正常體溫上午不大於37.2°C、下午不大於37°C，體溫會隨日常活動有些許變動，若您感覺一個人皮膚熱或冷時，就應該測量他的體溫。

量體溫的方法：口溫計適合六歲以上的孩童及大人，測量前不要飲用過熱或過冷的飲料。若使用水銀溫度計要先將水銀柱甩至35度°C，將口溫計的感溫球擺在舌下，再將口唇輕輕閉合，測量3到5分鐘。

耳溫槍特別適用於嬰幼兒，但若耳垢過多或耳朵感染會影響測量數值。



Ms.葉 有話要說

家庭急救箱應該準備哪些東西？

居家也應備有急救箱，把急救用品保存在密閉的金屬或塑膠盒內，盒上有清楚的標籤，蓋子要容易打開，而且要放在既乾燥、孩子又拿不到的地方，在緊急情況下，可以方便取用。急救箱的東西包括：

- 1 藥用酒精
- 2 優碘
- 3 彈性繃帶
- 4 各種大小的消毒紗布塊
- 5 紗布繃帶（兩卷）以及綢紗繃帶至少一卷
- 6 各種大小的防水絆創膏（膠帶）
- 7 棉花棒
- 8 鑷子
- 9 剪刀
- 10 安全別針

| 台灣的藥品分級制度 |



醫生，我有問題

我在藥房可以買到處方藥嗎？

世界文明先進國家都有藥品分級制度，例如，美國與加拿大政府把藥品分為「處方藥」與「成藥」兩級，台灣則和英國、德國相似，藥品分為三級：「處方藥」、「指示藥」與「成藥」。藥品分級的基礎是以「安全性」為考量，因此所有的藥品在新發明或新發現的時候，都是列為處方藥，只有經歷了相當長的一段時間，並且治療效果和安全性都經過完整的科學方法證明以後，藥品才有機會被列入指示藥或是成藥。

| 處方藥與非處方藥各有哪些藥？|

「處方藥」是市場上品項最多的藥品，例如高血壓用藥、糖尿病用藥、心臟血管用藥、抗生素、荷爾蒙、癌症用藥等，病人必須領有醫師開立的處方箋，才能購買使用。這些藥品除了醫藥專業雜誌以外，不可以在報章電視登廣告。處方藥以外的藥品通稱為非處方藥，美國、加拿大指的是成藥，台灣則包括指示藥與成藥。依據法

規，「指示藥」可以由醫師、藥師或藥劑生來指導民衆使用，購買時不需要有處方箋，最常見的例子如胃藥（制酸劑）、某些止痛退燒藥、某些止咳祛痰劑、抗過敏藥、暈車暈船藥、綜合感冒藥與雙氧水、碘酒等，大約占了全體藥品品項的三分之一。「成藥」不但不需要醫師處方箋，也不必經過藥師、藥劑生指示，民衆可以自行選購，例如綠油精與萬金油等，大約有五百多項藥品是屬於成藥。每個藥品究竟屬於哪一級，可以從藥品說明書或藥盒包裝來確認。

| 處方藥就像「限制級」藥品 |

電影最早有分級制度，許多人也關心圖書、電視、網路資訊等是否也該有分級制度。藥品分級制度已經存在多年，民衆的醫療教育水準逐年提高後，應該可以有機會落實原有的分級設計本意。藥品分級其實和電影分為限制級、輔導級與普遍級意義很相似，處方藥就如同「限制級」藥品，

限由醫師處方監督使用，指示藥為「輔導級」藥品，可以由藥師來輔導

民衆使用，而成藥就是人人都可以購買使用的「普遍級」藥品了。



Ms.葉 有話要說

兩個讓您更了解「藥」的網站

一般民衆到醫院看病回家後，常常會有搞不清楚自己吃的是什麼藥的困擾，這時候，您可以到下面兩個網站查詢，有機會找到解答喔。當然，最好是在醫師開藥或拿藥的時候就先問清楚。

國家網路藥典

<http://www.webhospital.org.tw/medicine/index.html>

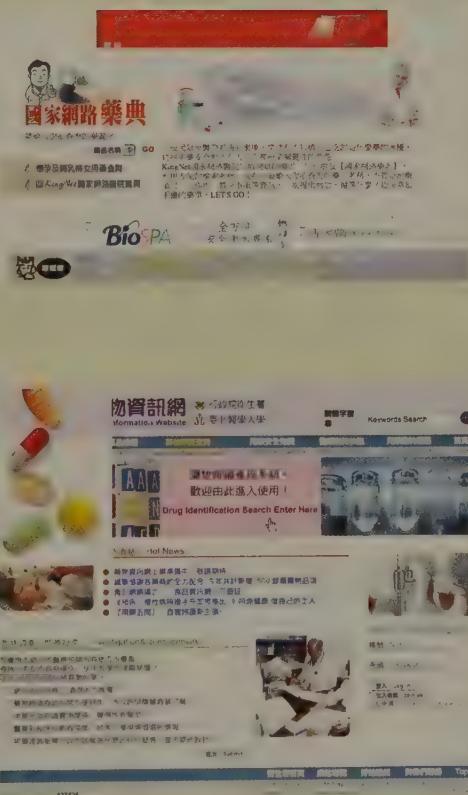
KingNet國家網路醫院有「國家網路藥典」這個單元，利用方便的檢索系統，只要輸

入您想要查詢的藥品名稱，不管是治療項目、副作用、禁忌事項等資訊，一次提供給您，十分方便。

藥物資訊網

<http://druginfo.tmu.edu.tw/>

這是衛生署委託台北醫學大學藥學系製作的網站，內容包括藥物辨識查詢、用藥安全知識、醫藥新知快訊、用藥諮詢服務等單元，其中藥物辨識查詢很貼心地設計了兒童版、民衆版與專業版三種查詢介面，您可以帶著孩子一起試試查詢日常使用或者他正在服用的藥物，藉此培養孩子正確的用藥觀念。



| 處方用藥 |



醫生，我有問題

濫用抗生素，真的是很嚴重的事嗎？

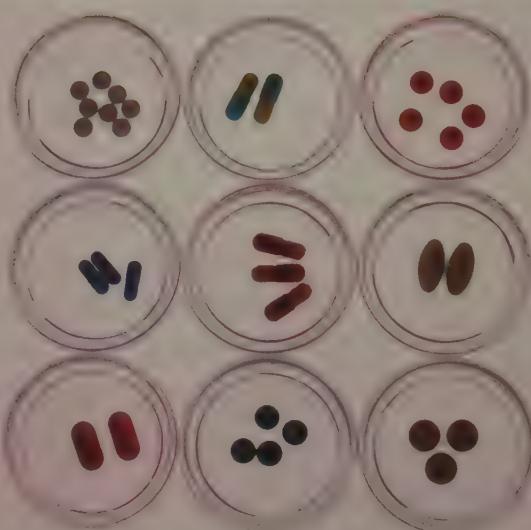
處方用藥 (Prescription Medications)，是指需要醫師處方才能在藥房合法買到的藥物，除了非處方用藥外都屬於此類。處方藥物種類繁多，適應症與副作用更複雜，因此一般人是不可能全部知道的，醫師與藥師是您獲得此類藥物資訊與用藥安全的最佳來源，這裡只介紹3類常用藥物使用的準則。

| 抗生素 |

用來殺細菌，但是對病毒無效，因此一般感冒不需使用抗生素。服用抗生素可能的副作用為噁心、腹瀉、皮膚起疹子、甚至過敏性休克。浮濫使用抗生素，會造成抗藥菌種出現，產生抗藥性，製造醫療難題，一旦感染無藥可治的菌種將會束手無策。

| 抗焦慮劑 |

抗焦慮劑與助眠劑是相當常被開立的處方藥物，因為現代生活緊張，壓力不小，有此類困擾的人不在少數，抗焦慮劑一般是指苯丙氨酸類藥物，常



見的有Valium、Ativan、Xanax、Serenal，它們可以緩解焦慮，放鬆肌肉，短期使用對症狀有幫助，但長期使用卻可能有記憶力下降、步態不穩、成癮等問題。這一類藥物一定要在醫師的處方下使用，對於劑量應該與醫師討論後再調整，切莫自行增加劑量、減藥或突然停藥。

| 助眠劑 |

台灣現在市面上有兩個純粹用來當作

幫助睡眠的藥物，司蒂諾斯(Stilnox或zolpidem)與Imovane(zopiclone)，這兩個藥物有別於苯丙氨酸類藥物，它們對GABA受體亞型有選擇性，所以又稱選擇性GABA受體促進劑，它的特色是減少抗癲癇、肌肉鬆弛、認知及精神運動、抗焦慮等作用，比較可以保持睡眠結構。這類藥物的副作用有噁心、頭昏、頭痛、失

憶，服用zopiclone，有些人嘴巴會有苦味。

失眠的治療應該以改善睡眠衛生、除去影響睡眠因子等非藥物措施為主，如果失眠已經嚴重到影響日常生活、工作表現，甚至健康時，應求助醫師，再考慮是否用藥。藥品的使用也必須遵照指示，切莫自行增加劑量或併用它種藥物。



處方用藥，是指需要醫師處方才能在藥房合法買到的藥物。



| 非處方用藥 |

醫生，我有問題

非處方藥之間，會不會產生藥物的 交互作用？

非處方用藥（Nonprescription Medications and Products）包含指示用藥與成藥。成藥是不需醫師或藥事人員指示使用的藥品，而指示用藥則是在醫師、藥劑師或藥劑生的指示下，不需要醫師處方也能在藥房合法買到的藥物，行政院衛生署公告的指示用藥約一千兩百種。

然而這並不是說這些藥物使用上絕對安全，它們也會有藥物交互作用，不當使用有時也會有嚴重後果。因此，詳細閱讀藥物使用說明，並且遵守規範，當同時服用醫師處方藥物時則必須更加當心。

這些藥物大致包括以下4類：

| 制酸劑 |

制酸劑用於胸口灼熱、消化不良等因胃酸分泌過多造成的症狀，一般有5種：

1. 碳酸鈉，高血壓或限鹽者應避免。
2. 碳酸鈣，會造成便秘。
3. 鋁為主的制酸劑，制酸的效果慢，

也會造成便秘。

4. 氧化鎂類，可能導致腹瀉。
5. 鋁鎂制劑，複方，比較不會造成便秘或腹瀉等情形。

注意事項：

應找出胸口灼熱、消化不良的病因，而非一直服用制酸劑；如果正在服用其他藥物，諮詢您的家庭醫師或藥師關於制酸劑的使用是否有藥物交互作用；如果您有肝、腎疾病，使用這些藥物則需更加小心，因為可能會有藥物代謝與電解質平衡的問題。

| 軟便劑 |

一般治療便秘有兩種機轉，第一種，促進糞便形成，如bran、psyllium，這些是以食品販售，第二種，瀉劑，透過刺激腸粘膜，加速糞便通過，但習慣性使用瀉劑是不適當的。

注意事項：

便秘的治療應從飲食著手，突然的便秘或解便習慣改變，應請教醫師並安排適當檢查，過度使用瀉劑會導致大

腸張力與感覺下降，導致瀉劑依賴，不使用就解不出來。如果必須長期使用，應該優先使用促進糞便形成的軟便劑。

| 止瀉藥物 |

可以分成兩類，一種是陶土果膠類，它會吸附腸道中水分、毒素以及細菌，另一個是抑制腸蠕動的藥劑。

注意事項：

腹瀉有助排除感染物，因此在前24小時不建議使用止瀉劑。應謹慎使用止瀉劑，如果要用，則要持續使用足夠藥劑至止瀉，之後應考慮停止使用以免便秘，腹瀉時要注意水分補充，以避免脫水。

| 止痛藥 |

市面上有幾十種止痛藥可以在藥房買到，它們大致分成3類：

1. Acetaminophen類，如普拿疼、速定、普拿疼加強錠等都是以acetaminophen為主的，配合其他如咖啡因所製成的複方藥劑，這類藥物有良好的止痛、退燒效果，但是沒有抗發炎的作用，它們比較少有胃腸方面的副作用，但是使用量大可能對肝、腎造成負擔。

2. Aspirin（阿斯匹靈）類，這類藥物具有鎮痛、解熱與抗發炎作用，部分人使用會有皮疹、水腫等過敏反

應，胃腸不適與出血的情況在長期服用者需注意。

3. Ibuprofen類，這類藥物也具有鎮痛、解熱與抗發炎作用，它的副作用與阿斯匹靈類似。

注意事項：

不明原因的頭痛、身體部位疼痛、發燒，應該尋求醫生的專業診斷，而非使用這些鎮痛解熱藥物。有相當比率的人，對這類藥物產生不同程度的過敏反應，因此使用時必須了解其成分與可能的副作用。



為避免藥物交互作用，在藥局自行購買非處方藥，必須詳細閱讀藥物使用說明，並且遵守規範。

| 家庭常備藥 |



醫生，我有問題

保存藥品需要注意哪些事情？

民衆參與健康自我照護是二十一世紀的時代潮流，每個家庭都應該有一位細心的成員來管理「家庭常備藥」，內容包括家中成員從醫療院所領取的個人用藥，以及家庭成員隨時可能需要的用藥。前者可以依照領藥指示來管理，後者建議自備下面幾類藥品。藥品的保存原則須遵守六字口訣——避光、避濕、避熱。

| 感冒藥 |

市售的感冒藥有綜合型，也有單一成分型。多重症狀的感冒可以使用綜合感冒藥，如果只是單純的頭痛、發燒，或流鼻水、打噴嚏，或咳嗽、鼻塞等，可以按照症狀選擇服用單一成分藥品。成人與小孩的劑量不同，一瓶感冒糖漿可能是2、3天份的藥量，每一回使用都應該讀一次說明或標示。有些成分可能與醫師處方藥有交互作用，有些藥品可能需要特別留心副作用，例如止咳劑與打噴嚏、流鼻水藥，容易讓人想睡覺，影響開車或

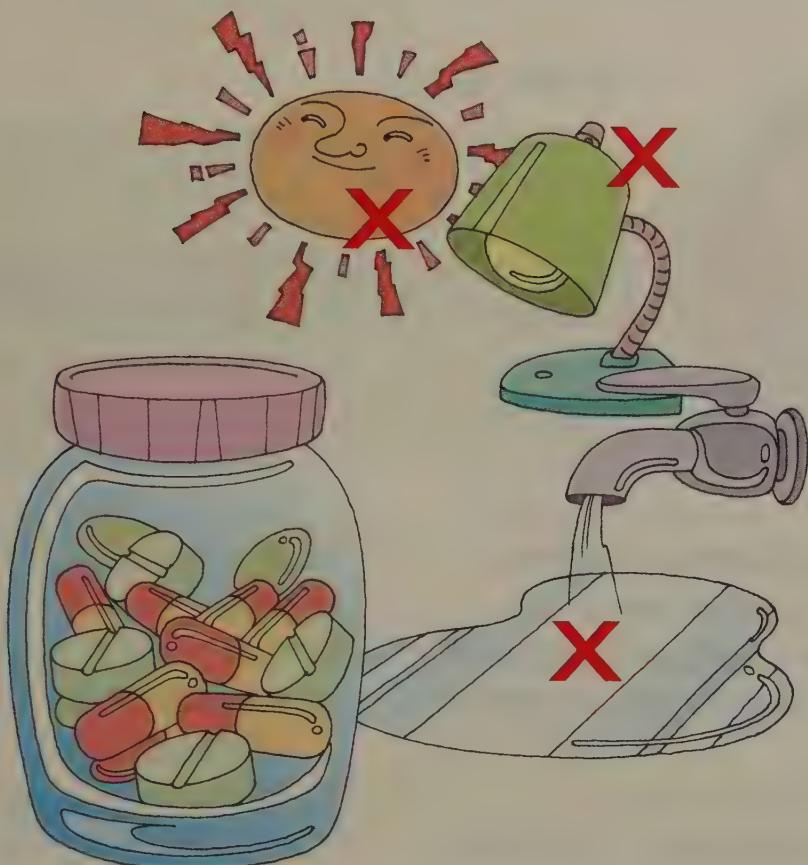
從事高危險性工作的注意力。

| 腸胃藥 |

不需要醫師處方就可以購買的腸胃藥有胃藥（制酸劑）、消脹劑、整腸劑與助消化劑等。除了與胃酸分泌有關的病症，通常不建議服用胃藥。胃藥可能會干擾其他藥品的吸收，例如鐵劑、某些抗生素、降血壓藥與痛風預防用藥等。必要時可間隔兩小時，先服用主要藥品再吃胃藥。為了避免胃酸破壞藥效，有些藥品會做成腸衣劑型，此時不宜磨粉或咬碎。

| 噁暈藥 |

容易噁暈、暈機、暈船的人，可以在每次出門前約一小時服用暈車藥。一旦發生暈車，除非下車休息，否則很難恢復。暈車藥可以根據行程長短來選擇，例如6~8小時，或是12~24小時，必要時，可能需要再服第二次。多數的暈車藥吃了會想睡覺，如果一定要避免，可以請教社區藥師另作選



藥品的保存原則須遵守六字口訣——避光、避濕、避熱。

擇，孕婦用藥也一定要請教醫師或藥師。

| 維他命 |

作息與飲食都正常時通常不需要補充維他命，為了心安有些人可能會服用設計目的為少量補充的綜合維他命。醫藥界正努力研究具有抗氧化功能的維他命A、C、E，是否可以預防老化、心臟病、癌症及其他重大疾病。維他命不可服用過量的主要顧慮，是因為脂溶性維他命可能蓄積身體。市售產品為了競爭，多半添加了存在體內的其他物質或稀有成分，這些外來

的添加物，還沒有被醫學證明是否具有實質意義。

| 外用藥 |

家庭可以常備一些外用消毒劑與蚊蟲咬傷藥。外用藥的存放最好與內服藥分開。例如消毒效果良好適合用在小傷口的優碘，顏色與多數咳嗽藥水類似，使用類似容器很容易弄錯。蚊蟲咬傷藥可以是止癢或清涼藥，也可以是不同強度的類固醇藥物，可以請教醫師或藥師是否可以包覆傷口。因傷口出血污染的衣物，可以即時用雙氧水溶去血漬。

| 用藥問題 |



醫生，我有問題

我要怎樣才會知道我吃的藥有沒有副作用？

| 使用藥物可能會碰到的問題 |

1. 副作用 (side effect)

副作用是指可預期的、不舒服的藥物反應，通常是輕微的，如輕微胃腸不適。

2. 過敏反應 (allergies)

過敏反應是指嚴重的，有時是致命的過敏性休克反應，一般無法預先知道，如喉頭水腫、支氣管收縮、

骨髓抑制等。

3. 藥物交互作用

有些藥物同時使用時會有交互作用，其原因可以是：

(1) 互相影響藥物吸收。

透過相同途徑代謝，而競爭代謝需要酵素、因子，造成藥物濃度過高或過低。

(2) 競爭排除途徑，造成藥物作用延長。



用藥之前，一定要與藥師溝通清楚所服藥物的副作用或可能產生的過敏反應，了解愈清楚，用藥愈安全。

| 藥物不良反應的徵兆 |

當使用藥物發生以上三種情況，便可能產生藥物不良反應 (adverse drug effect)，藥物不良反應的表現，可能有：

1. 嘔心、消化不良、嘔吐。
2. 便秘、腹瀉、解尿困難。
3. 口乾。
4. 頭痛、頭暈、耳鳴、視力模糊。
5. 意識障礙、健忘、嗜睡、憂鬱。
6. 睡眠困難、易怒、神經質。
7. 呼吸困難。

8. 皮疹、瘀青、出血。

| 藥物使用原則 |

藥物的種類千百種，藥物之間的交互作用也十分複雜，即使是醫師也無法對全部的藥物都精通熟知，更何況是一般民衆。因此，在使用藥物時（無論處方藥或非處方藥）必須謹守以下原則以避免傷身。

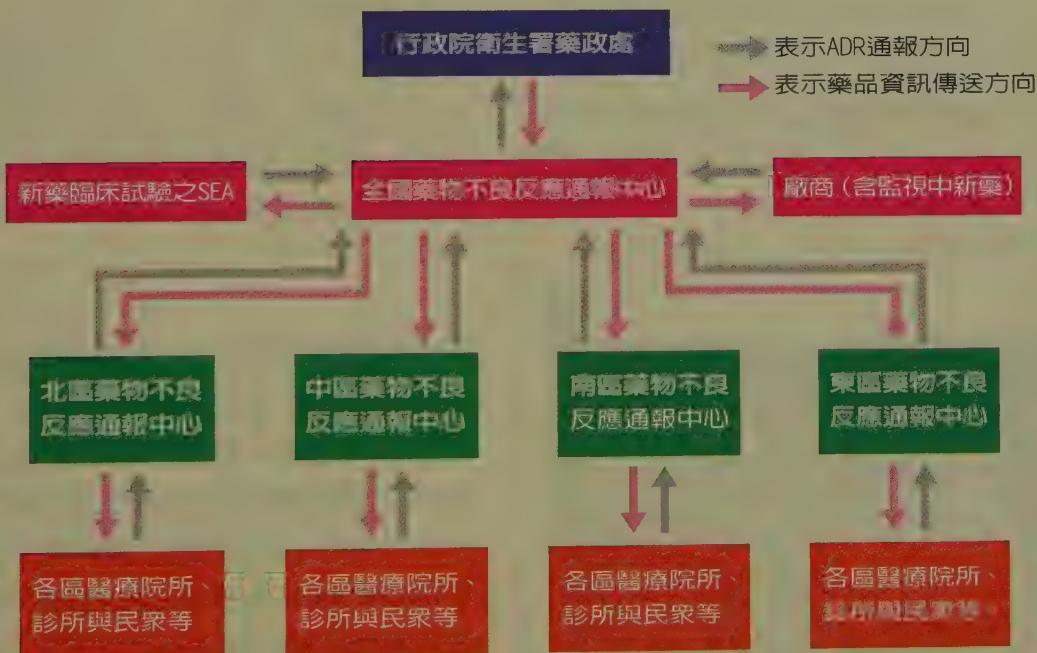
1. 當非藥物的方法無效時才考慮使用藥物。

2. 使用藥物前，需要了解藥的好處與

副作用。

3. 使用最低的有效劑量。
4. 千萬不要使用別人的處方藥。
5. 遵守處方的規範，不宜擅自調整吃法。
6. 將藥品保存在原本的包裝盒中，並小心收好。
7. 不要在小孩面前吃藥，不要過分強調藥是甜的，也不要將小孩的維他命放在他們可以拿得到的地方。
8. 在你家中的健康圖書館中增加消費者藥物使用指引。

藥物不良反應通報系統



| 用藥前的提醒 |



醫生，我有問題

看病或買藥之前，我要告訴醫師或藥師哪些用藥資訊？

長期用藥紀錄表

用藥安全 需要你我來參與

- 👉 請將您**長期服用的藥品或過敏藥品** 謄寫至本卡，也可請醫療人員（社區藥局）協助謄寫。
- 👉 看病或住院時，請**主動**出示本卡。
- 👉 藥品有改變時，請注意**更新**本清單。

我的長期用藥紀錄

填下頁

藥名 / 劑量	用法	注意事項
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	
	天 次	

藥物諮詢專線

藥品的選擇會因為個人體質、潛在疾病與對藥品不良反應的耐受力而有不同，因此，無論到醫院診所看病或在社區藥局買藥，應當在決定用什麼藥之前，告訴醫師或藥師關於自己用藥的相關資訊：

| 藥品過敏史 |

藥品過敏反應，輕微者或許只是皮膚紅癢的反應，嚴重者卻可能導致休克死亡。每個人都應該牢記或寫下可能讓自己過敏的藥品，主動告知醫師或藥師。

| 特殊飲食限制 |

例如高血壓、糖尿病或痛風病人，分別最好有低鹽、低糖、低嘌呤等飲食限制。有些藥品可能正好含有高鹽（例如注射劑）、高糖（例如糖漿）或高嘌呤；有些藥品服用後容易提高血糖與尿酸濃度（例如某些降血壓藥），因此可能影響疾病的控制。這些資訊可以幫助醫師或藥師為您選擇更合適



到醫院診所看病或在社區藥局買藥，應當主動告訴醫師或藥師關於您個人的用藥資訊。

的藥品。

| 懷孕或哺乳 |

有些藥品會通過胎盤或進入乳汁，影響胎兒的發育，或是在哺乳時讓嬰兒同時吸收了藥品。為了減少或避免這些負面影響，親自哺乳的媽媽或是懷孕的女性，應當主動提醒醫師或藥師；尤其，有些病人懷孕早期未察覺，無意間服下一、兩回藥品，造成不好的結果，總是令人遺憾。所以，

沒有避孕而可能隨時懷孕的情況，也應當告知醫師或藥師。

| 患有其他疾病 |

某些疾病可能影響藥品在體內的作用，例如負責代謝或處理藥品的兩大器官——肝臟與腎臟，如果功能變差，藥效可能被加強或改變，必要時需換藥或更改藥量。例如蠶豆症病人，遇到氧化作用較強的藥品可能會有溶血現象，可能需要避免使用。

| 服用其他藥品 |

藥品相互之間的影響是多方面的，有時發生在胃腸道吸收時，有時進入身體血液循環相遇，有時在腎臟排出階段互相干擾。這些影響都可能改變藥效或安全性，唯有事先掌握資訊，幫助醫師或藥師從市面上作用類似的多種藥品中，挑選出對您傷害最小、受益最多的藥品，才能讓負面影響減到最輕。



| 正確的服藥時間 |



醫生，我有問題

藥，該在什麼時候吃效果最好？

吃藥一定在飯後嗎？什麼時候吃藥才正確？

影響吃藥時間的因素很多，有時候是為了讓藥品能順利及時的從腸胃道吸收，有時候是為了讓藥品足量進入血液，避免在路過肝臟時被破壞太多，有時候是為了減少藥品對腸胃的傷害，有時候是為了錯開會互相影響的其他藥品，有時候是為了減輕藥品副作用，有時候是為了掌握最佳藥效的表現時間。

是「隨餐服藥」

還是「空腹服藥」？

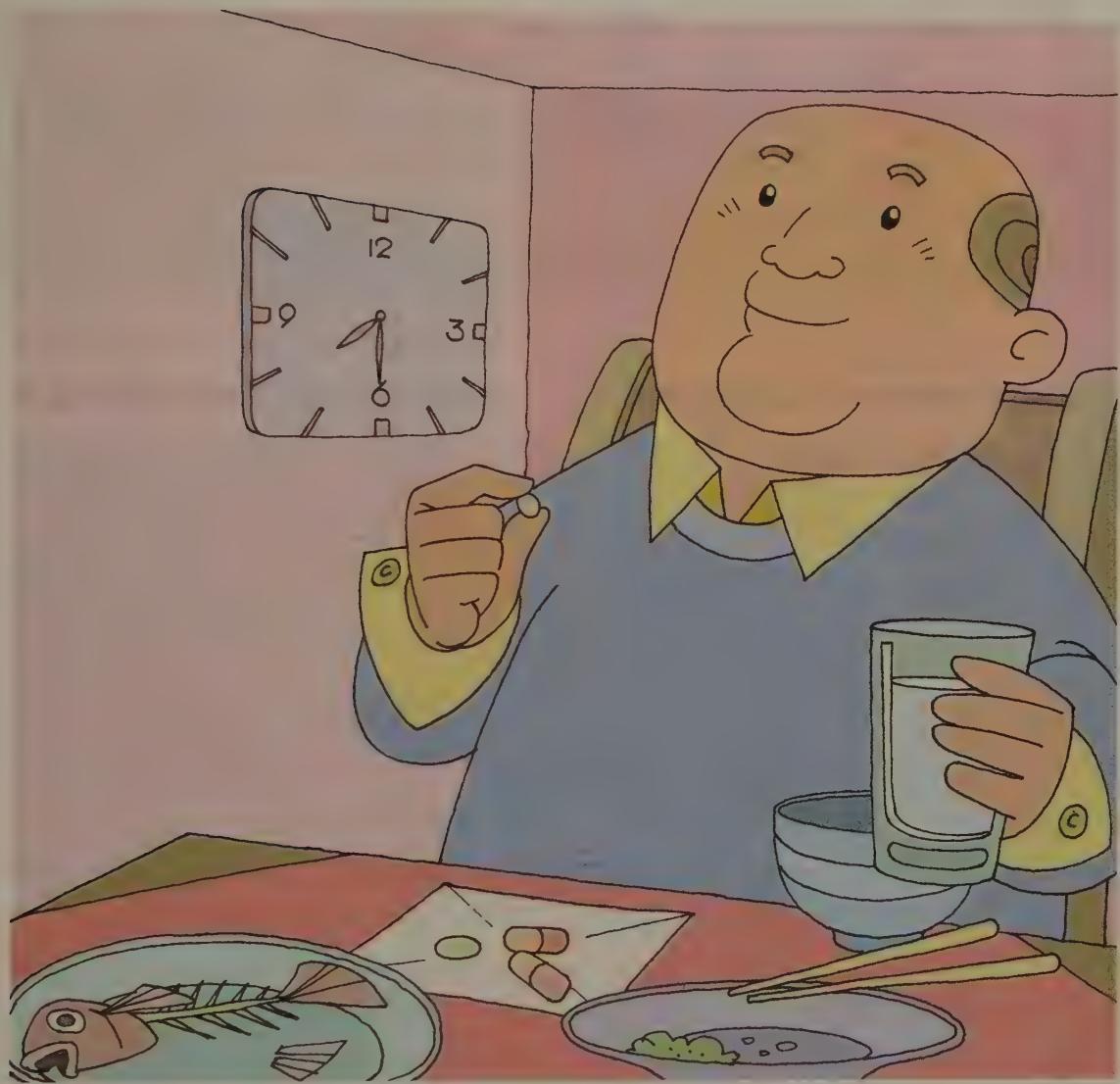
許多人會將吃藥時間和日常作息關聯，例如飯前、飯後或睡前等。但是，正確的飯後是指肚子裡有食物，相當於「隨餐服藥」；正確的飯前是指肚子是空的，相當於「空腹服藥」。所以，隨餐服藥的時間點可以是用餐開始到一小時內，空腹服藥的時間應該是餐前兩小時。有些藥品，可能會指定確實的用藥時間，例如飯前30分

鐘，包括止吐藥、降三酸甘油脂藥或是抗腸胃痙攣劑等；某些藥品最好隨食物服用，例如消化酵素與減肥藥羅氏纖；胃藥（制酸劑）則是飯後一小時內吃效果最持久。有些藥品最好搭配全脂牛奶或脂肪性食物一起服用吸收會更好，例如魚肝油、維他命A、D、E與多數抗黴菌藥。但是牛奶中的鈣質，則是某些藥品必須避開的，例如四環素與某些常用瀉劑。但是，如果藥品真的會讓病人覺得腸胃很不舒服，大抵只好改成隨食物一起服用。

是「睡前服用」還是

「避開夜晚吃藥」？

具有催眠或鎮靜作用的藥品通常建議睡前服用。需要了解藥品生效快慢做為服藥時間參考的包括安眠藥、量車量船藥等。有些藥品具有興奮作用，反而應當在下午以前把當日的藥吃完，以免干擾睡眠。每天吃一次的利尿劑，應該避開夜晚吃藥，如果是為了降血壓，因為一天當中血壓最高的



所謂飯後服藥是指肚子裡有食物，相當於「隨餐服藥」。

時間在黃昏，所以可以在下午吃藥。新近發明的降膽固醇藥能夠抑制製造膽固醇的酵素，因為這個酵素夜晚活動力特別強，所以晚上服藥效果最好。人體胃酸分泌最多的時間是深夜到清晨，因此治療消化性潰瘍的胃酸

分泌抑制藥，適合在睡前服用。

以上這些例子說明服藥時間的設計通常有科學依據，因此最好遵從醫師、藥師指示用藥，如果有疑問或有困難，可以再進一步了解是否有其他替代建議。

| 藥品可以磨粉嗎？|



醫生，我有問題

聽說不是所有的藥都可以磨成粉啊？

有時候，我們可能會把藥品磨碎或嚼碎了吃，例如，小孩的藥量不足一整顆藥片，或是病人吞嚥困難，或是藥品本身就建議嚼碎後吞服，像是胃藥（制酸劑）。但是，除了原本設計成咀嚼服用的藥品以外，並不是任何藥物都適合這麼做的。藥物一旦磨粉或嚼碎，首先是味道變差，尤其具有矯味作用的糖衣錠，調味效果就會喪失；其次，因為化學成分立刻直接與空氣接觸，馬上面臨藥品安定性的問題。

| 磨成粉會影響藥效 |

其實，並不是每一種藥品或劑型都適合磨粉。如果真的需要磨粉使用，可能必須考慮選用其他劑型的同成分藥品，例如改成水液或糖漿，小孩子可能要提供比成人用含量更低的藥片，以方便整粒吞服。

將藥品磨碎可能會產生下面一些問題，譬如原來受到層層包裹的藥品成分變成直接暴露在空氣中，很容易發

生化學或物理變化；磨粉後目測量取的每包藥量可能不均勻；直接嚥到原來的藥粉苦味等。甚至必須考慮，在忙碌的藥局裡，所使用的研磨器具，可能也缺乏足夠時間等待徹底的清潔，因此容易受到其他藥品成分污染。

| 一定不能磨成粉的藥劑 |

還有一些藥品或設計是原本就不應該磨粉或嚼碎的。

第一類藥品為控制釋放型藥品，例如所有的長效藥，經過設計後可以定速釋放藥品，維持較長久的藥效。這種設計常用在需要長期服用的藥品，像是補鐵劑與補鉀劑、止痛劑、降血壓藥、抗心律不整劑、抗心絞痛劑、氣喘治療用藥等。

第二類不可磨粉的藥品是腸衣錠或膠囊。這種設計的目的是利用「腸衣」將藥品保護起來，躲避胃酸的破壞，讓藥品能夠安全的抵達十二指腸被吸收（例如某些消化酵素與某些胃藥），或是到達大腸去發揮作用（例如某些

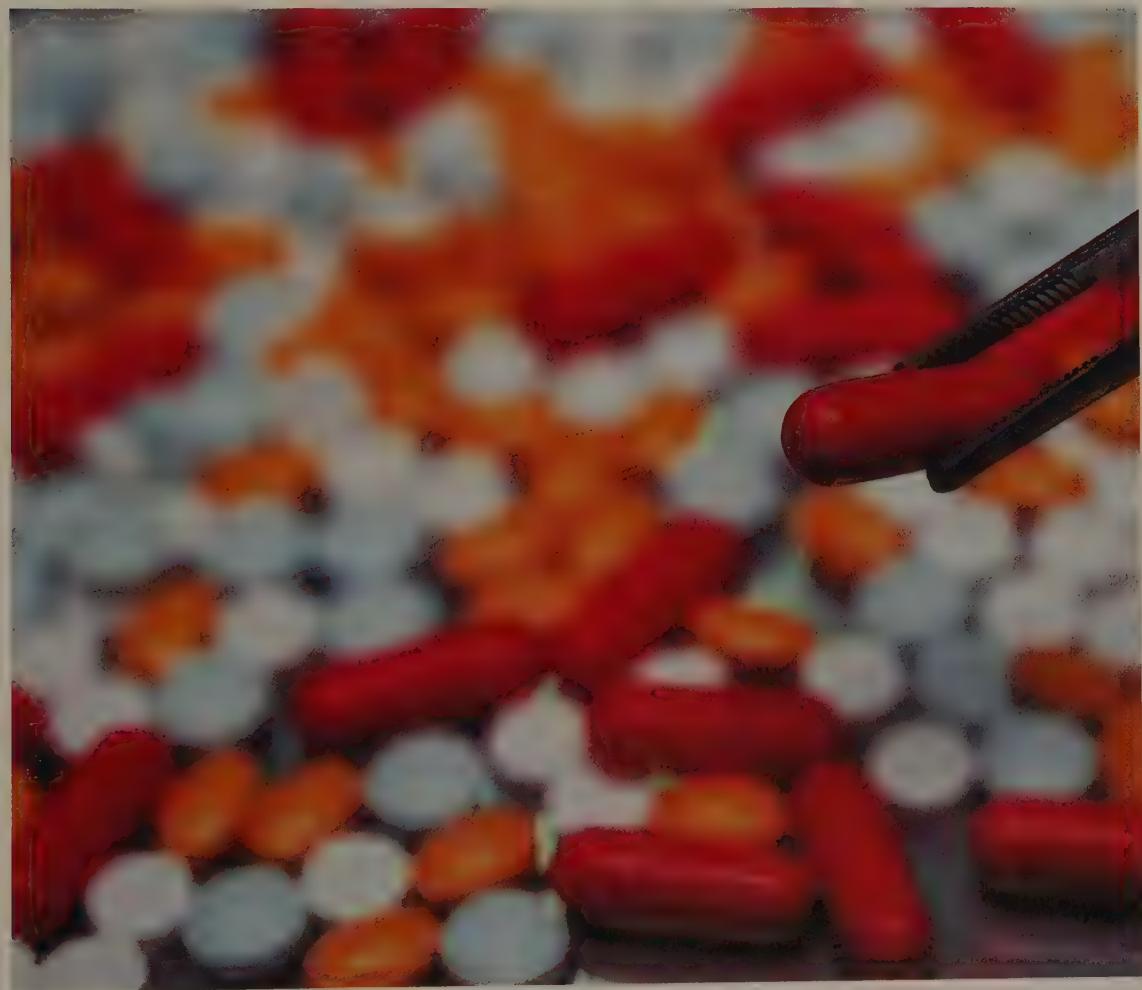
瀉劑）。

第三類不可磨碎的藥品是舌下錠，最有名的例子是硝基甘油舌下錠，用來治療急性心絞痛發作。這類藥品如果口服，藥效會變差甚至失效。

以上不可磨粉或嚼碎的藥品都是因為劑型設計的原因，還有一些不可磨粉的藥劑是因為藥品成分本身的特性，例如味道很苦、主成分容易刺激口腔

黏膜（例如多數消炎止痛劑），或是可能會將牙齒黏膜染色（例如鐵劑）的藥。

以上這些不宜磨粉的藥品，從外型很難辨認，通常也沒有特色，只能從藥品說明書或是藥師取得資訊。因此，當藥師指示必須整粒吞服不可磨粉或嚼碎時，一定是有重要的理由，千萬要遵從指示，不要隨意磨碎服用。



不是每一種藥品或劑型都適合磨粉，所以一定要遵從藥師指示，必須整粒吞服的藥就不可磨碎。

| 外用藥 |



醫生，我有問題

使用外用藥，要注意哪些禁忌啊？

使用外用藥以前，應該先檢查藥品是否變色，或有異常沉澱物，如果懷疑變質，應該丟棄。以下簡要說明使用各種外用藥的注意事項。

| 肛門栓劑 |

可以存放在冰箱下層。栓劑如果變軟了，使用前可以用冷水把它沖硬。使用時，洗淨雙手（有時栓劑會附塑膠指套，可以戴上指套再塞藥），除去外包装，必要時以溫水濕潤。病人側躺，從肛門口塞入栓劑，約5公分深度或食指長度，然後，夾住兩臀，塞入後保持躺姿數分鐘。

| 肛門軟膏 |

手及肛門部位洗淨擦乾。少量藥膏塗於肛門周圍。

| 陰道乳霜 |

將指示藥量壓入送藥管，將送藥器輕輕插入陰道深部約8、9公分深，壓送推管將藥品送入陰道。使用後清洗送

藥器。

| 陰道錠或陰道栓劑 |

洗淨雙手。可用手或特定插入劑將藥品置入陰道深部。如果栓劑變軟，可以在使用前用冷水沖硬。使用後清洗送藥器。

| 皮膚用藥 |

使用前將手及患部洗淨。輕輕塗抹，不要搓揉。如果是為了治療皮膚乾燥或促進血液循環，可以稍加按摩。沒有醫師或藥師指示，不可包覆患部。擠出過多的藥品不要再放回藥瓶，以免污染。懸浮液使用前要振動搖晃。

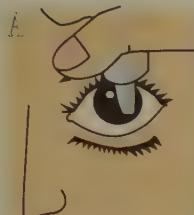
| 皮膚貼片 |

不宜貼在毛髮處、傷口或結痂部位。長期使用最好每日變換部位。

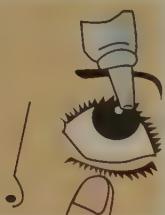
| 眼用藥 |

點眼藥時，眼部不可碰觸藥瓶開口。點藥前須洗手，隱型眼鏡應該先取

點眼藥水的四個步驟



點眼藥水前要先洗手，以免經手指接觸而傳染。



點眼藥水至結膜的凹窩中。



下眼瞼往下拉，與眼球分開。



點後輕閉眼睛5~10秒，以便藥物平均散佈於眼球，並按壓眼內角處。

特別注意：先點藥水，後點藥膏，藥水點1~2滴，藥膏擠出約1公分長。使用兩種藥物以上，必須間隔5分鐘以上。眼藥水(膏)瓶嘴不可以接觸到睫毛或眼睛，以防藥水(膏)瓶受污染。

出。使用兩種以上眼藥時，先用藥水再用藥膏，兩藥相隔3至5分鐘。懸浮液使用前要振搖。點眼藥的方法是：將下眼瞼往下拉開，再滴入藥水或壓送約半公分的藥膏。點藥之後可以閉上眼睛1、2分鐘。為防止藥水流入口腔，可以按壓眼內角一會兒。多餘的藥膏可用面紙擦掉。不要與別人共用眼藥，以免污染。

| 鼻用藥 |

點鼻藥之前將鼻子擤乾淨。若為鼻噴

劑，每次用後將噴頭洗淨，可用面紙擦拭。將噴頭放入鼻孔，塞住另一孔，將藥品壓出，同時緩緩吸入，再用口呼氣。鼻滴劑用後最好靜躺1、2分鐘，並慢慢轉動頭部。滴管用後放回瓶子前，先用清水洗淨。不要與別人共用藥品，以免污染。

| 耳用劑 |

避免滴管碰觸耳部，儘可能請別人幫忙點藥。點藥時，大人的耳朵往後上方拉，嬰兒往後下方拉。點完後保持相同姿勢5分鐘。過多的藥水不可用乾棉花擦，而是用沾了藥液的棉球擦，以免藥液被棉花吸走。

| 口吸入劑 |

藥瓶充份振搖，先將肺內氣體呼出，口器朝喉嚨後方放入口裡含住。壓出藥品，並且同時深深吸氣，然後閉氣。取出藥瓶，繼續閉氣，愈久愈好(約10秒)，然後慢慢呼氣。使用後以溫水沖洗口器。

| 漱口水 |

漱牙齦時，使用約30cc藥水，含在口中漱一漱，數分鐘後吐出；漱口腔時，頭上仰30度，使用約25cc藥水；漱喉嚨時，頭上仰45度，使用約15cc藥水，含在口中漱一漱，數分鐘後吐出。

| 家庭醫療紀錄 |



醫生，我有問題

家庭醫療紀錄是很理想，但是要怎麼做呢？

台灣並沒有全面實施家庭醫師制度，所以一般民衆並不了解家庭醫療紀錄。簡單的說，家庭醫療紀錄記載了有關家庭成員的重要醫療資訊，使完全不了解家庭成員的醫師，例如急診處的醫師，也能迅速地掌握家庭成員的健康狀態；負責維護家庭成員健康的家庭醫師，則能利用家庭醫療紀錄提供完整性、持續性及高品質的醫療照護。

| 家庭醫療紀錄的內容 |

家庭醫療紀錄的內容，包括兩大部分，第一部分是家庭健康資料，包括：

- 1.家庭基本資料：居住縣市、住址、電話。
- 2.家族圖譜：家族成員的年齡、性別、存歿、重要疾病、居住關係，以繪圖方式記錄。
- 3.家庭成員健康問題列表：每個家庭成員的重要健康問題。
- 4.家庭醫師資料：若有家庭醫師，記錄家庭醫師姓名、執業場所地址、

電話。

- 5.緊急聯絡人資料：姓名、電話及手機。

第二部分為家庭成員健康資料，包括：

- 1.家庭成員稱謂：每個家庭須選擇一位代表人，其他人的稱謂是指相對於代表人而言，例如丈夫為代表人，其他人分別為配偶、父母、子女等。
- 2.個人基本資料：性別、出生年月日、血型、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰、職業、手機、電子郵件等。
- 3.過敏史：包括藥物過敏、食物過敏、輸血反應等。
- 4.長期用藥：長期服用的藥物名稱及服用方法。
- 5.開刀、急診、住院病史：開刀、急診、住院等重大醫療事件的日期、病因、用藥處置紀錄。
- 6.健康行為紀錄：包括抽菸、飲酒、嚼檳榔、運動習慣等。
- 7.慢性問題列表、急性問題列表：記錄慢性及急性健康問題的時間、病

因、用藥。

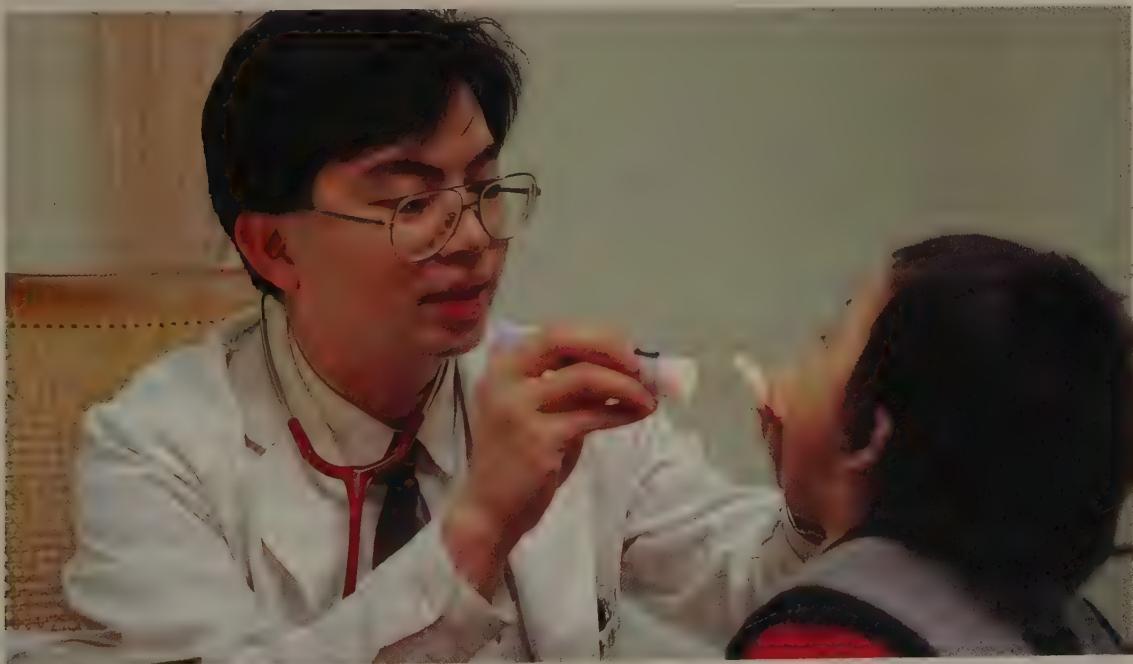
8. 健康檢查紀錄：包括兒童、成人健康檢查、婦女子宮頸抹片及乳房攝影檢查。
9. 疫苗注射紀錄：包括兒童時期的基礎注射及成人預防注射，如流感、B型肝炎等。
10. 重要檢查紀錄：包括抽血、驗尿、糞便潛血、X光、心電圖及其他特殊檢查。
11. 健康風險評估：包括各種癌症、心血管疾病、憂鬱症、自殺風險等。

| 由家庭醫師幫我們做紀錄 |

家庭健康紀錄通常是由家庭醫師所記

錄並維護，當遷移或其他因素更換家庭醫師時，轉交給下一位家庭醫師繼續記錄。近年來，因為網際網路盛行，也有電腦公司提供網路版本的個人健康紀錄，由病人自己維護，提供給醫師參考。

健保局自民國92年起實施家庭醫師整合性照護試辦計畫，由5到10位家庭醫師及一家社區醫院組成社區醫療群（請參考第300頁「地方家庭醫師照護網」），建立醫院與家庭醫師共同使用的電子化家庭檔案，由家庭醫師替每個家庭建立家庭醫療紀錄，以提升轉診、預防保健的品質，這是家庭醫療紀錄利用的實例。



家庭健康紀錄最好是由家庭醫師記錄並維護，當遷移或其他因素更換家庭醫師時，可轉交給下一位家庭醫師繼續記錄、使用。

| 善用醫療資源 |



醫生，我有問題

我喉嚨痛，應該先看家庭醫師，還是去醫院掛耳鼻喉科？

照顧國民的健康是政府最重要的施政。中央與地方政府所管轄的醫院、衛生局、衛生所等都有直接提供醫療與預防保健服務。為照顧經濟困難的弱勢民衆，特別是老年人及兒童的就醫問題，政府在民國84年開辦全民健康保險，醫療服務涵蓋西醫、中醫及牙醫的門診、住院醫療、分娩等項目；預防保健服務包括孕婦產前檢查、兒童預防保健、婦女子宮頸抹片檢查及成人預防保健檢查等項目。近年來，更加辦山地離島醫療、居家照護、安寧緩和醫療等，提供國民由出生到死亡的各種醫療服務。

全民要共同維護 與善用醫療資源

全民健保雖使大部分民衆獲得便利、高品質與能夠負擔的醫療，但近年來醫療支出已經超過保費收入，以致健保財務出現困難。為了健保的永續經營，除了政府必須拿出改善辦法；民衆也要盡自己的責任。健保支出的增



加除了老年與慢性病人口增加、醫療科技與藥物的快速進步等無法改變的因素外，醫療院所的看病方式與民衆的求醫行為也常造成醫療資源的浪費。民國91年民衆的健保門診平均利用率為每人14.43次，遠較許多先進國家來得多。此外，尚有過多不必要的檢查、用藥等，不但消耗大量健保資源，也會帶來副作用。如果我們珍惜目前所享受的醫療環境，也希望醫療品質能夠進一步提升，更應共同維護與善用這些得來不易的醫療資源。



在衛生所等院所經常提供很多免費醫療保健服務，大家應該多加利用。

| 善用醫療資源的方法 |

1. 做好自我健康照顧，減少不必要的就醫。
2. 選擇您信賴的家庭醫師做健康顧問，一般醫療問題應先請教家庭醫師。
3. 重大疾病應由家庭醫師轉介給專科醫療。
4. 如非必要，同一個健康的問題不要同時看多個醫師。

5. 謹慎用藥，依照醫師指示按時、按量服藥。
6. 不要屯積藥物，因為服用過期的藥物容易產生危險，又會造成浪費。
7. 某些檢查會有風險，應該和醫師詳細討論必要性，以及檢查之後所能獲得的好處與壞處。
8. 衛生所提供的很多免費醫療保健服務，大家應該多加利用。

| 地方家庭醫師照護網 |



醫生，我有問題

地方家庭醫師照護網！我到底在網內還是網外？

家庭醫師在社區中提供民衆日常最初接觸的第一線醫療，他們照顧的對象包括各個年齡層，提供家庭成員由疾病預防、診斷治療、健康教育，到復健的廣泛性健康服務。家庭醫師制度的特色是以家庭做為健康照護的單位，醫師與病人和他的家庭成員之間維持良好的互動關係；而家庭醫師不僅可以處理家庭成員常見的健康問題，也是醫療體系的把關者與社區健康營造的領導者，良好的分級醫療與轉診制度，必須建立在家庭醫師制度的基礎上，社區健康營造如果能夠由醫師領導必然事半功倍。在台灣，要落實家庭醫師制度必須透過軟性的方式，一方面繼續教育民衆有關家庭醫師的重要性，另方面則提升基層醫療的水準與服務的能力，讓家庭醫師的服務品質得到民衆的肯定與信賴。

從「基層醫師團隊」 到「共同照護門診」

在九二一地震與SARS之後，中央健保

局有鑑於基層醫療在醫療體系所扮演的重要角色，於民國92年3月提出「家庭醫師整合性照護試辦計畫」，它的目的在於：

- 一、建立家庭醫師制度，提供全人醫療照護，提升醫療品質。
- 二、建立基層醫療院所與醫院的合作關係，提供民衆周全性、協調性與持續性的服務。
- 三、促進分級醫療及雙向轉診；
- 四、減少醫療浪費，合理控制醫療支出。

「家庭醫師整合性照護試辦計畫」由同一地區的特約基層醫療院所共5至10位醫師組成一個「基層醫師團隊」，其中有一半必須具備內科、外科、婦產科、小兒科或是家庭醫學科專科醫師資格，由基層醫師團隊提供民衆整體性的初級醫療與預防保健服務。此外，醫師團隊的醫師還必須與特約醫院建立合作關係成立社區醫療群，由基層醫師團隊與合作醫院共同開設「共同照護門診」，建立以社區為範

矇、以民衆為對象的「社區照護網絡」。民衆可以在自己居住的社區生活圈裡，選擇加入基層醫療院所的家庭醫師，做為個人與家人的家庭醫師。

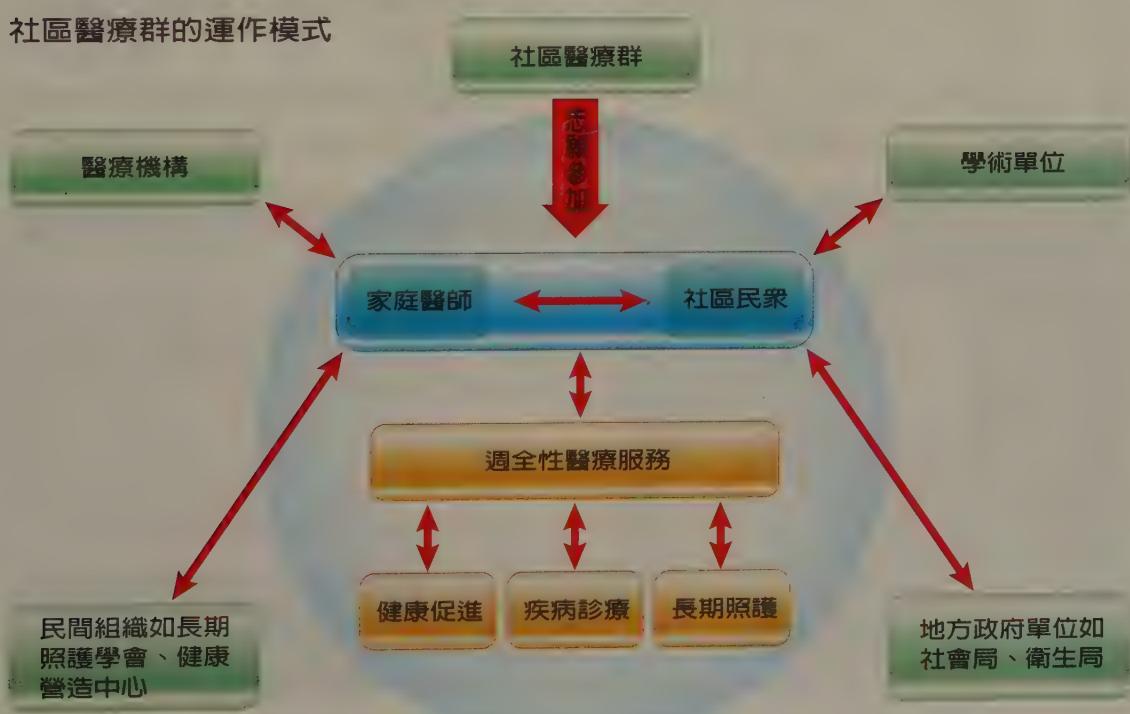
10年內，超過半數的國人有自己的家庭醫師

家庭醫師整合性照護試辦計畫的實施截至民國93年11月底，全國計261個試辦計畫在運行中。加入試辦計畫的民衆平時可以有專屬家庭醫師、社區醫療群提供24小時電話諮詢、預防保健及基層門診，以及住院的持續性醫療照護等服務，並且將醫療照護由個人擴及家戶成員。到93年9月底，約

有1532家基層院所加入，占西醫基層診所數約17.9%；約有1755位醫師加入，占西醫基層開業醫師數約15.86%，參與人口數約46萬人，占投保人口數的2.1%。

預期家庭醫師整合性照護試辦計畫的實施將可以打破醫學中心、地區醫院、基層診所之間壁壘分明的競爭模式，建立不同等級醫療體系的合作模式，也可以垂直整合所有醫療資源，對病患及醫療提供者都有很大的好處。未來5年至10年間，預計將有800個社區醫療群成立，並有超過半數的國人都有自己的家庭醫師，享有更優質的醫療品質服務。

社區醫療群的運作模式



| 安寧緩和醫療照護網 |



醫生，我有問題

政府會特別照顧癌末病人嗎？

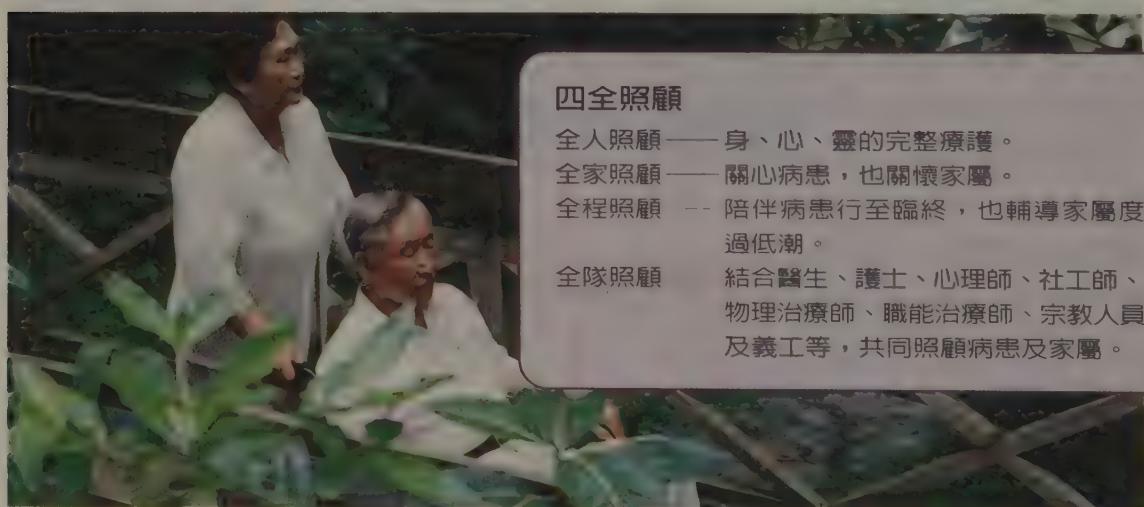
| 什麼是「安寧緩和醫療」？|

癌症末期通常治癒無望，再多治癒性治療不但無助於延長壽命，反而增加不必要的痛苦。所以，在這個時候，病人最需要的，不再只是「病」的治癒，而是「痛」的緩解，以及社會、心理、性靈等各層面的照顧。於是，「安寧緩和醫療」（安寧療護）在1967年由英國的西西里·桑德斯醫師發起，其目的不在延長病人的瀕死期，而是在提升其最後的生活品質，以人

性化的「四全照顧」，緩減病人及家屬的痛苦，並協助病人清淨安詳、有尊嚴地向生命說再見！

「安寧緩和醫療」是照護癌末病人最人性化的方式，並已逐漸推廣到多種末期病人。因為它具有以下特色，而被世界衛生組織（WHO）視為癌症防治不可或缺的一環，獲得國內衛生署的大力支持：

1. 有效緩解病人的疼痛及相關症狀達95%以上，達到「無痛不苦」的境界。



四全照顧

全人照顧——身、心、靈的完整療護。

全家照顧——關心病患，也關懷家屬。

全程照顧——陪伴病患行至臨終，也輔導家屬度過低潮。

全隊照顧——結合醫生、護士、心理師、社工師、物理治療師、職能治療師、宗教人員及義工等，共同照顧病患及家屬。

安寧緩和醫療希望以最人性化的方式照護癌末病人。



2. 協助病人處理社交、情緒、財務和宗教性靈等事宜。
3. 提升病人的生命品質，有尊嚴地活到最後一刻。
4. 協助家屬走過痛失親人的悲傷。

|「安寧緩和醫療」的照顧模式|

目前台灣「安寧緩和醫療」的照顧模式有下列三種：

1. 安寧病房

當病人的症狀必須透過醫療照顧才能緩解時，便可以住院，由專業的醫療團隊來照顧，直到逝世或是當症狀改善時才出院。目前台灣通過衛生署評鑑的安寧病房共有27家。

(請參考第311頁「安寧病房總覽」)

2. 居家照顧

當病人的病情較穩定時，便可以在家中由家人照顧，能把握家人相聚的機會，並由安寧居家護理師定期訪視並指導，協助病人在熟悉的家中善終。

3. 安寧共同照顧

為了讓癌症末期病人在一般病房就能接受安寧緩和醫療，衛生署自民國94年正式施行「安寧共同照顧計畫」，由安寧療護團隊和原診療團隊一同照顧「非安寧病房」的癌症病人（初期仍以癌症晚期病人為主），並提供安寧相關諮詢服務，讓病人得到較好、全面的照護品質。

Ms.葉 有話要說

哪些基金會可以提供「安寧緩和醫療」諮詢？

如果您的親友需要諮詢，可以連接到下列的網站，或者直接打諮詢電話：

1. 財團法人中華民國安寧照顧基金會

網站：www.hospice.org.tw
電話：0800-008-520
(02) 2561-5590



2. 財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會

網站：www.lotushcf.org.tw
電話：(02) 2596-1212

3. 財團法人天主教康泰醫療教育基金會（安寧療護服務組）

網站：www.kungtai.org.tw
電話：(02) 2365-7780

請您於讀完第246頁至第303頁後，接受下列
27道題的挑戰，檢測您的健康實力

Let's Go!!



健康達人大挑戰 之 第5關

99.()快走、跑步是屬於哪種運動？

- 1. 能改善心肺耐力的運動。
- 2. 能改善柔軟度的運動。

100.()一天該吃幾份的水果及蔬菜？

- 1. 四份。
- 2. 五份。

101.()維他命D除了可以在食物中攝取，在哪裡還可以獲得？

- 1. 曬太陽。
- 2. 海水中。

102.()下列哪一個屬於水溶性維他命？

- 1. 維他命K
- 2. 維他命C

103.()面對壓力比較好的解決辦法？

- 1. 一醉解千愁。
- 2. 誠實面對自己的情緒、和親友或支持團體談談。

104.()酗酒對健康有不良的影響，可能造成什麼疾病？

- 1. 肝硬化。
- 2. 腎臟病。

105.()下列哪個是自我放鬆的技巧？

- 1. 抽菸、喝咖啡。
- 2. 運動、深呼吸、冥想。

106.()憂鬱症該不該服藥？

- 1. 藥物治療不但能緩解症狀，還能預防再次發作。
- 2. 服藥效果很差，最好不要服藥。

107.()失眠經常與下列哪個原因有關？

- 1. 壓力、用藥或肥胖。
- 2. 體重太輕。

108.()當您懷疑是服用藥物造成失眠時，怎麼辦？

- 1. 馬上停藥，再找機會告訴醫師。
- 2. 必須跟醫師討論是否停藥。

109.()憂鬱症患者在治療之後，他還會有自殺傾向嗎？

- 1. 會，因為他慢慢恢復行動力，反而可能採取自殺行動。
- 2. 不會。因為他應該已經想開了。

110.()壓力也會造成消化性潰瘍、氣喘、頭痛這些問題嗎？

- 1. 會。
- 2. 不會。

111.()吃西藥的時候也吃草藥，需要主動告訴醫師嗎？

- 1. 不用告訴醫師，他會不高興，只要隔開時間吃就沒問題。
- 2. 需要，這樣才能避免交互作用。

112.()在接受輔助療法之前應不應該和醫師討論您的想法？

- 1. 不用吧！看看哪種療法比較厲害。
- 2. 當然應該，這樣才能讓輔助醫療與正統醫療相輔相成。

113.()下列哪些東西是家庭醫藥箱的基本配備？

- 1. 冰敷袋、血壓計、體溫計。
- 2. 馬錶、溫度計。

114.()一般民衆在藥房可以隨意買到處方藥嗎？

- 1. 可以啊！即使沒有醫師處方箋也沒關係。

2.不可以，處方藥必須經由醫師開立處方箋才可以買到。

115.()濫用抗生素，會造成抗藥菌種出現，產生抗藥性對不對？

1.對。 2.不對。

116.()非處方藥之間，會不會產生藥物的交互作用？

1.不會啦！應該很安全才對。
2.可能發生喔！最好詳細閱讀藥物使用說明。

117.()保存藥品需要注意哪些事情？

1.避光、避濕、避熱。
2.避寒、避高、避震。

118.()我要怎樣才會知道我吃的藥有沒有副作用？

1.先吃吃看，不就知道了。
2.問醫師或藥師，或者詳閱藥物使用說明。

119.()看病或買藥之前，我要告訴醫師或藥師哪些用藥資訊？

1.藥品過敏史、特殊飲食限制、懷孕或哺乳、患有其他疾病、服用其他藥品。
2.這樣太麻煩了，沒有講沒事的啦！

120.()藥，該在何時吃效果最好？

1.沒有差別吧，應該都是飯後啊！

2.每種藥都有最適合的服藥時間，一定要遵照醫師或藥師的指示。

121.()所有的藥都能磨成粉服用嗎？

1.不行，有些藥磨成粉會影響藥效。
2.應該可以，不然小孩吃要怎麼辦？

122.()使用兩種以上眼藥時，下面兩種順序哪一種是對的？

1.先用藥水再用藥膏。
2.先用藥膏再用藥水。

123.()理想上，家庭健康紀錄由誰來紀錄並維護是最好的？

1.請朋友幫忙記錄比較客觀。
2.您的家庭醫師。

124.()家庭醫師整合性照護試辦計畫可以讓民衆獲得專屬家庭醫師與社區醫療群的完整服務對不對？

1.對，10年內，超過半數的民衆有自己的家庭醫師。
2.不對，看病還是去大醫院比較好。

125.()「安寧緩和醫療」是照護哪種病人最人性化的方式？

1.照護憂鬱症病人。
2.照護癌末病人。

算一算您的健康分數有多高？

答對題數

您的成績表現

27題統統答對



偶像！您有機會成為健康達人，請再接再厲。

26~16題



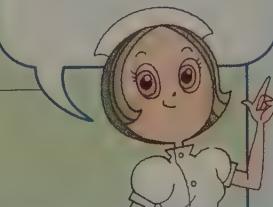
還不錯啦！請把答錯部分的文章再讀一遍，您應該會更好。

15題以下



您的健康知識需要加強喔，請專心把全部內容再讀一遍，加油！加油！加油！

恭喜您，通過5關的考驗，您已經是健康達人了。請速參加抽獎活動，祝您幸運中大獎！







PART 5 Learning More

健康補給站

衛生署評選94年優良健康資訊網站

第一類：一般健康資訊網站類

國際厚生健康園區

<http://www.24drs.com/>



24小時服務的「醫療理想國」，提供國際性醫療新聞、線上主題專訪，並運用多元方式呈現的全方位健康網站。

輕鬆美膚網

<http://www.ezskin.com.tw/>



提供正確皮膚醫學資訊外，也透過討論區以及線上問診區於24小時內即時的解決網友的皮膚問題。

物理治療數位博物館

<http://www.taiwanpt.net/default.htm>



建構世界首創之蒐集物理治療史料與知識的博物館。提供可近性的物理治療相關疾病防治及健康促進的知識。

脊髓損傷醫訊

<http://www.cc.nctu.edu.tw/%7Ehcsci/indexh.htm>



包含脊髓損傷篇、泌尿系統篇、性功能篇、檢驗篇、生活綜合篇、線上諮詢篇等，提供給脊髓損傷者及其家屬全方位的參考資訊。

第二類：醫療院所網站類

中國醫藥大學附設醫院

<http://www.cmuh.org.tw/>



以病人為中心提供醫院服務、健康園地、科室與研究介紹、諮詢服務、藥物查詢等，內容豐富多樣且專業正確性。

秀傳醫療體系

<http://www.show.org.tw/>



擁有完整的醫療健康資訊資料庫，並加以分門別類便利搜尋，貼心服務一般民眾及醫療從業人員的線上教育平台。

台中大里仁愛醫院

<http://www.jah.org.tw/>



醫學健康訊息與建議均來自受過專門醫學訓練的人員；並針對不同主題、對象設置英文網站，提供民眾與國際病患更多資訊來源。

伍倫綜合醫院e療網

<http://www.wulurn.com.tw/>



以「醫者心、鄉里情」之醫院服務理念，在醫院各科醫師及醫護同仁的合作下開站，提供民眾完整e化醫療服務管道。

第三類：醫療院所各科網站或主題網站、診所及個人之網站

皮膚學到底

<http://www.eskin.com.tw/>



生動介紹各種皮膚病，另有病例探討、線上問診、皮膚小常識、皮膚病教學、專欄文章等版面與搜尋、留言等功能。

彰基腫瘤中心暨防治中心

<http://www2.cch.org.tw/tumor/>



提供正確、完整且即時的癌症防治衛教資訊，使其對癌症有正確的認識，進而提升癌症預防的普及性。

GQ的兒科小棧<http://tmm.hinet.net/pinging/index.htm>

提供正確兒科專業知識，包括：健康資訊、問答彙編、兒科要聞、醫藥論壇、醫學與我、醫學新知、流言斐語等。

秀傳骨科中心<http://www.scmh.org.tw/orth/>

活潑多元化互動式的架構，提供的內容多元，能滿足網路族群對於骨科方面知識的需求。

彰化基督教醫院糖尿病衛教中心<http://www2.cch.org.tw/dmcenter/>

讓民衆了解糖尿病照護知識，以隨時接受護理、藥物、營養的新知，與進行線上學習及諮詢。

柳營奇美醫院盧致誠醫師泌尿醫療網<http://www.lucc.idv.tw/>

網路提供了便利與部分隱密性，提供疾病問答參考，導正觀念。幫民衆建立正確的生殖泌尿知識與習慣。

第四類：基金會、學會或協會網站**台灣癌症臨床研究發展基金會**<http://www.tccf.org.tw/>

豐富的腫瘤資訊、有效率的線上諮詢、顧問醫師群陣容完備。所提供的電話專線諮詢服務可協助病患及家屬。

董氏基金會<http://www.jtf.org.tw/>

設四大主題與多元互動服務：菸害防治、心理衛生、食品營養、大家健康雜誌等，達到預防重於治療之目的。

台灣癲癇之友協會<http://www.epilepsyorg.org.tw/>

專業完整的醫療知識教育大眾認識癲癇，並提供癲癇醫療教育知識與諮詢服務，改善病友生活。

台灣家庭醫學會<http://www.tafm.org.tw/>

提供家庭醫學資訊與家庭醫師資料庫，資訊內容深入淺出，可作為民衆居家處理參考與尋找家庭醫師之用。

台灣醫學會<http://fma.mc.ntu.edu.tw/>

藉由「台灣醫學會網站」資訊的分享，提供專業訊息，並達到醫界人士自我學習的目的。

第五類：各縣市衛生局網站、衛生署所屬機關及其分局網站**健康九九衛生教育資源網**<http://health99.doh.gov.tw/faq/>

提供民衆正確與及時的衛教資訊知識。除提供衛教教材線上觀看、下載與影音資料線上瀏覽，更提供實體教材物流服務。

國民健康局<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHP/do/chinese/home>

透過跨網站檢索，民衆可查詢國健局所有網站資訊。

e網通便民服務入口網<http://www.health.gov.tw/>

提供豐富且正確的衛教資訊並即時公佈最新抽檢結果，保障民衆對食品、藥品、化妝品使用上的安全。

疾病管制局<http://www.cdc.gov.tw/>

介紹各種傳染病最新訊息，並有各種疾病疫情通報系統管道，以集中快速的方式讓民衆在第一時間獲取防疫的資訊。

更多優良健康資訊網站請上<http://awards.doh.gov.tw/> 查詢

實用的電話與網址

單位	電話及說明	網址
藥檢局 / 為民服務專線電話	02-26531284	http://www.nifd.gov.tw/
中醫藥 / 為民服務專線電話	0800-060136	http://www.ccmp.gov.tw/
藥政處 / 為民服務專線電話	0800-058-828	智慧Mommy社區藥局 http://www.act666.com/itmommy/a.htm
食品處 / 為民服務專線電話	1. 免付費 : 0800-625748 (黑心食品檢舉專線) 2. 專人 : 02-23210151 ext 316	http://food.doh.gov.tw/
藥物不良反應通報中心	通報專線 02-2396-0100	http://adr.doh.gov.tw/
健康九九衛生教育網	索取衛教教材服務電話 02-2351-8188	http://health99.doh.gov.tw/
醫療資源地理資訊查詢系統	可以查到你所要前往的醫院診所的地圖	http://203.65.100.159/dohgis/
中央健保局	健保諮詢及醫療申訴專線 : 0800-212369、0800-030598	http://www.nhi.gov.tw/
疾病管制局	民衆疫情通報及諮詢服務專線 1922	http://www.nbcd.gov.tw/
醫事人員執業資料查詢	可以查詢確認醫事人員的執業資料	http://www.doh.gov.tw/Medical_Personnel/search.asp
管制藥品管理局	02-2397-5006	http://www.nbcd.gov.tw/

安寧病房總覽

院別	病房名稱	所在縣市	聯絡電話
1 馬偕紀念醫院	安寧療護教育示範中心	台北縣淡水鎮	02-28094661 # 3101、3201
2 新店耕莘醫院	聖若瑟之家	台北縣新店市	02-22193391 # 65501、65251
3 台大醫院	緩和醫療病房	台北市中正區	02-23562256
4 台北市立忠孝醫院	祥禾病房	台北市南港區	02-27861288 # 6985
5 台北榮民總醫院	大德病房	台北市北投區	02-28757211 02-28712121 # 6211
6 台北市立關渡醫院	安寧病房	台北市北投區	02-28587000 # 7111
7 國防大學國防醫學院三軍總醫院	寧境病房	台北市內湖區	02-87923311 # 51000
8 桃園榮民醫院	安寧病房	桃園縣桃園市	03-3384160 # 3331-3
9 財團法人長庚紀念醫院	緩和醫療病房 桃園分院	桃園縣龜山鄉	03-3492345 # 2221-2222
10 中山醫學大學附設醫院	安寧病房	台中市西區	04-22015111 # 66561、66563
11 中國醫藥大學附設醫院	美德病房	台中市北區	04-22052121 # 5052
12 台中榮民總醫院	緩和療護病房	台中市中港路	04-23592525 # 8116-7
13 彰化基督教醫院	高仁愛紀念病房	彰化市中華路	04-7225121 # 2390-2392 04-7266130
14 嘉義基督教醫院	戴德森紀念病房	嘉義市忠孝路	05-2765041 # 3100、3192、 3193
15 慈濟大林醫院	心蓮病房	嘉義縣大林鎮	05-2648000 # 3527-9、3535
16 天主教聖馬爾定醫院	懷正紀念病房	嘉義市大雅路	05-2756000 # 1970、1980 社工 : # 1852; 安寧居家 : # 1986
17 新樓醫院	馬雅各紀念病房	臺南市東門路	06-2748316 # 3155-3156
18 國立成功大學醫學院附設醫院	緣恩病房	臺南市勝利路	06-2353535 # 3856-9
19 行政院衛生署臺南醫院	圓滿之家	臺南市中山路	06-2200055 # 7533、7555
20 財團法人奇美醫院柳營分院	4A安寧病房	台南縣柳營鄉	06-6226999 # 73701-73703 社工 # 72584
21 天主教聖功醫院	聖方濟之家	高雄市建國一路	07-2238153
22 高雄榮民總醫院	崇德病房	高雄市左營區	07-3422121 # 7105、8105
23 高雄醫學大學附設中和紀念醫院	心圓病房	高雄市三民區	07-3121101 # 6161-6167
24 高雄長庚醫院	10A病房	高雄縣鳥松鄉	07-7317123 # 2672
25 屏東基督教醫院瑞光分院	傳愛之家	屏東市大連路	08-7353636 # 530-531 08-7378196
26 慈濟醫院	心蓮病房	花蓮市中央路	03-8561825 # 2341、2343
27 台東天主教聖母醫院	恩典家園	台東市杭州街	089-322833 # 112

| 附錄一 |

您的家庭用藥紀錄表

黏貼處：為便於更改，本表請影印後黏貼使用

家庭成員	會過敏的藥或食物	固定服用的藥*	注意事項**

* 請記錄藥名、劑量及使用頻率（多久吃一次）。

** 請記錄使用禁忌，譬如哪些服用的藥不可與其他什麼藥物或食物一起服食。

| 附錄二 |

您的醫師聯絡簿

黏貼處：為便於更改，本表請影印後黏貼使用

科別	院所名稱	醫師	電話	地址

| 附錄三 |

憂鬱症自我診斷量表

請您根據最近一星期以來，身體與情緒的真正感覺，勾選最符合的一項。將所有18題評估指數的分數加總，就是自己的得分。如果得分在19分以上，有可能正處於憂鬱狀態，建議您去找專業機構或醫療單位協助。

	沒有或極少 (每周1天以下)	有時候 (每周1~4天)	時常 (每周3~4天)	常常或總是 (每周5~7天)
	0分	1分	2分	3分
1. 我常常覺得想哭。				
2. 我覺得心情不好。				
3. 我覺得比以前容易發脾氣。				
4. 我睡不好。				
5. 我覺得不想吃東西。				
6. 我覺得心肝頭或胸坎綁綁（經常覺得胸口悶悶的）。				
7. 我覺得不輕鬆、不舒服（不爽快）。				
8. 我覺得身體疲勞虛弱、無力（身體很虛、沒力氣、元氣及體力）。				
9. 我覺得很煩。				
10. 我覺得記憶力不好。				
11. 我覺得做事時無法專心。				
12. 我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢。				
13. 我覺得比以前較沒信心。				
14. 我覺得比較會往壞處想。				
15. 我覺得想不開、甚至想死。				
16. 我覺得對什麼事都失去興趣。				
17. 我覺得身體不舒服（如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服……等）。				
18. 我覺得自己很沒用。				

資料來源：自殺防治中心

附錄四

簡易心智狀態問卷調查表 (SPMSQ)

姓名： 日期：

基本資料：性別： 男 女

教育程度：小學 國中 高中 高中以上

進行方式：依下表所列的問題，詢問長輩並將結果記錄下來，(如果長輩家中沒有電話，可將4-1題改為4-2題)，答錯的問題請記錄下來。

錯誤請打X	問題	注意事項
	1.今天是幾號？	年、月、日都對才算正確。
	2.今天是星期幾？	星期對才算正確。
	3.這是什麼地方？	對所在地有任何的描述都算正確；說「我的家」或正確說出城鎮、醫院、機構的名稱都可接受。
	4-1.您的電話號碼是幾號？	經確認號碼後證實無誤即算正確；或在會談時，能在兩次間隔較長時間內重覆相同的號碼即算正確。
	4-2.您住在什麼地方？	如長輩沒有電話才問此問題。
	5.您幾歲了？	年齡與出生年月日符合才算正確。
	6.您的出生年月日？	年、月、日都對才算正確。
	7.現任的總統是誰？	姓氏正確即可。
	8.前任的總統是誰？	姓氏正確即可。
	9.您媽媽叫什麼名字？	不需要特別證實，只需長輩說出一個與他不同的女性姓名即可。
	10.從20減3開始算，一直減3減下去。	其間如有出現任何錯誤或無法繼續進行即算錯誤。

失智症評估標準

心智功能完整：錯0～2題

輕度心智功能障礙：錯3～4題

中度心智功能障礙：錯5～7題

重度心智功能障礙：錯8～10題

如果長輩答錯三題以上（含），請立即帶他（她）前往各大醫院神經科或精神科，做進一步的失智症檢查。以求及早發現、及早治療，減緩失智症繼續惡化！

3劃	皮膚紅疹與皮膚癢 178	青春痘 168	緊急傷病 42
下背痛 112	用藥前的提醒 288	呼吸系統急症 46	
大腸急躁症 100	用藥問題 286, 290	泌尿道感染 108	10劃
小兒頭痛 166		乳房健康照護 218	眩暈 156
小朋友的營養 252	6劃	疝氣 110	穿刺傷 54
	老人的營養 252	泡疹性咽峽炎 210	骨折 80
4劃	肌肉拉傷 80	居家健康照護配備 276	骨質疏鬆症 122
中風 82	休克 76	非處方用藥 282	針眼 152
中暑 62	耳內異物 72	抽筋 120	高血壓 216
化學灼傷 52	耳垢和耳朵痛 158	兒童發燒 202	哮喘 196
心灼熱 98	耳鳴 156	性傳染疾病 240	家庭醫療紀錄 296
心肺復甦術 (CPR) 48	汙疹 208	直腸問題 104	家庭常備藥 284
心理健康問題 256	血脂肪異常症 214		家庭醫師照護網 300
心臟病發作 60	自殺 266	9劃	氣喘 132
支氣管炎 134	安寧緩和醫療照護	食物中毒 94	胸痛 140
水痘 192	網 302, 311	扁桃腺炎 150	脊椎和脊髓創傷 78
月經週期異常 226		疣 182	酒精和藥物問題 258
不正常子宮出血 226	7劃	流行性感冒 144	
牙齒保健 38	尿布疹 198	肺炎 138	11劃
	尿失禁 106	疫苗接種 30	婦女健康 220
5劃	尿床 190	便秘 90	脫水 92
白內障 154	足部問題 124	勃起障礙 236	處方用藥 280
外用藥 294		紅眼症 152	趾甲內嵌 176
生殖器官健康 234	8劃	咳嗽 136	異位性皮膚炎 170
皮膚良性腫瘤 184	青光眼 154	流鼻血 70	動物及人的咬傷 44

- 蛇咬傷 68
健康篩檢與週期性健康檢查 32
健身計畫 246
健康資訊網站 308
陰道炎 232
停經期 228
偏頭痛 164
- 12劃**
善用醫療資源 298
痛經 224
割傷 54
焦慮症 260
發燒 146
喉嚨痛 150
飲食原則 250
- 13劃**
瘀血 54
蜂叮 66
意外中毒 74
感冒 142
經前症候群 230
過度換氣症候群 64
- 過敏 130
腸胃感冒 94
運動傷害 126
愛滋病毒與愛滋病 242
嗆傷 50
腹痛 88
腹瀉 96
腳痛 120
- 14劃**
嘔吐 102
睡眠障礙 264
遠離菸害 34
鼻竇炎 148
輔助醫學 272
- 15劃**
暴力行為 268
噁心 102
熱身及冷身運動 248
熱衰竭 62
膝蓋問題 118
憂鬱症 262
- 16劃**
糖尿病 212
蕁麻疹 174
頸部疼痛 114
頭部外傷 58
頭痛 162
頭暈 156
燒傷 52
燙傷 52
- 17劃**
壓力調適 36
壓力與苦惱 270
嬰幼兒健康照護 188
嬰兒腹絞痛 194
嬰幼兒腹瀉 200
膿痂疹 204
營養食品建議 254
- 18劃**
蟣蟲感染 206
- 19劃**
鏈球菌性喉嚨痛 150
藥品可以磨粉嗎 292
- 20劃**
觸電 56
- 21劃**
攝護腺疾病 238
- 22劃**
聽力喪失 160
- 23劃**
黴菌感染 172
曬傷 180

《健康達人125》民衆自我照護手冊編輯群名單

【編審委員】

林忠順/林口長庚醫院家庭醫學科主任
 黃信彰/台北榮民總醫院家庭醫學部主任
 錘黎黎/馬偕醫院家庭醫學科主任
 陳仲達/新光醫院家庭醫學科主任
 陳志道/亞東醫院家庭醫學科主任
 周稚傑/三軍總醫院家庭醫學科主治醫師
 徐嘉吟/國泰醫院家庭醫學科主治醫師
 謝其峰、黃國晉、姚建安/台大醫院家庭醫學部主治醫師

【責任主編】天下遠見出版股份有限公司何聖芬

【編輯群】

第一部 健康達人就是您

處理健康問題的技巧 / 台大醫院廖宗志
 尋找您的家庭醫師 / 台大醫院廖宗志

第二部 有健康，才過得好

疫苗接種 / 亞東醫院陳志道
 健康篩檢與週期性健康檢查 / 亞東醫院陳志道
 遠離菸害 / 亞東醫院陳志道
 情緒管理：壓力調適 / 亞東醫院陳志道
 牙齒保健 / 亞東醫院周秀芳

第三部 急救和緊急狀況處理

面對緊急傷病 / 長庚醫院林忠順
 動物及人的咬傷 / 長庚醫院王豐林
 呼吸系統急症 / 長庚醫院駱聰成
 心肺復甦術 / 長庚醫院董孟昇
 喰傷 / 長庚醫院陳進明
 燒傷、燙傷和化學灼傷 / 長庚醫院錢凱平
 割傷、瘀血、穿刺傷 / 長庚醫院丘亮
 觸電 / 長庚醫院陳榮祥
 頭部外傷 / 長庚醫院李文正
 心臟病發作 / 長庚醫院洪國泰
 热衰竭與中暑 / 長庚醫院陳進明
 過度換氣症候群 / 長庚醫院陳昭源
 蜂叮 / 長庚醫院林志泉
 蛇咬傷 / 長庚醫院林志泉
 流鼻血 / 長庚醫院劉乃豪
 耳內異物 / 長庚醫院丘亮
 意外中毒 / 長庚醫院林志泉
 休克 / 長庚醫院石啓仲
 脊椎和脊髓創傷 / 長庚醫院邱俊傑
 肌肉拉傷、關節扭傷、脫位及骨折 / 長庚醫院
 劉乃豪
 中風 / 長庚醫院陳昭源

第四部 疾病與治療

腹腔的問題

腹痛 / 貞山榮院李威儒
 便秘 / 芝山診所余儀呈
 脫水 / 貝爾診所何叔芳
 腸胃感冒與食物中毒 / 芝山診所余儀呈
 腹瀉 / 貝爾診所江至豐
 心灼熱 / 芝山診所余儀呈
 大腸急躁症 / 芝山診所陳維茜
 懶心與嘔吐 / 家庭醫師張正弘診所
 直腸問題 / 碇內診所周裕清
 尿失禁 / 中和衛生所姚智偉
 泌尿道感染 / 竹東榮院邱金德
 痔氣 / 萬芳醫院林正清

頸背的問題

下背痛 / 新光醫院林育正
 頸部疼痛 / 新光醫院張翠巖

骨頭、肌肉和關節的問題

關節炎 / 馬偕醫院劉如芳
 膝蓋問題 / 馬偕醫院施耀明
 抽筋和腳痛 / 馬偕醫院杜瀛岳
 骨質疏鬆症 / 馬偕醫院童惟新
 足部問題 / 馬偕醫院方銀華
 運動傷害 / 馬偕醫院邵馨慧

胸腔和呼吸器官的問題

過敏 / 新光醫院張俊毅
 氣喘 / 新光醫院許芯宜
 支氣管炎 / 新光醫院劉佩雲
 咳嗽 / 新光醫院陳昱弘
 肺炎 / 新光醫院洪文弘
 胸痛 / 新光醫院廖淑娟
 感冒 / 新光醫院洪文弘
 流行性感冒 / 新光醫院蕭銘興
 發燒 / 新光醫院蕭銘興
 鼻竇炎 / 新光醫院許芯宜
 喉嚨痛、鏈球菌性喉嚨痛和扁桃腺炎 / 新光醫
 院劉佩雲

眼睛和耳朵的問題

紅眼症和針眼 / 台大醫院林俞佳
 青光眼與白內障 / 沈眼科診所沈政璋
 頭暉、眩暉及耳鳴 / 台大醫院林俞佳
 耳垢和耳朵痛 / 台大醫院林俞佳
 聽力喪失 / 台大醫院林曉凌

頭痛的問題

頭痛 / 亞東醫院許秀卿
偏頭痛 / 亞東醫院許秀卿
小兒頭痛 / 亞東醫院許秀卿

皮膚的問題

青春痘 / 台大醫院賴韻如
異位性皮膚炎 / 台大醫院賴韻如
黴菌感染 / 台大醫院賴韻如
尋麻疹 / 台大醫院汪宗哲
趾甲內嵌 / 台大醫院汪宗哲
皮膚紅疹及皮膚癢 / 台大醫院汪宗哲
曬傷 / 台大醫院溫瓊容
疣 / 台大醫院溫瓊容
皮膚良性腫瘤 / 台大醫院溫瓊容

嬰兒和幼兒的健康

嬰幼兒健康照護 / 高市柏仁醫院王志祿
小孩尿床 / 三軍總醫院彭家勛
水痘 / 西湖安康診所柯景馨
嬰兒腹絞痛 / 中科院醫務所莊明憲
哮喘 / 西湖安康診所柯景馨
尿布疹 / 三軍總醫院廖文諱
嬰兒腹瀉與嘔吐 / 中科院醫務所莊明憲
兒童發燒 / 桃園榮民醫院游翁斌
膿痂疹 / 嬌皮膚科診所陳逸鴻
蟻蟲感染 / 三軍總醫院張景勳
汗疹 / 嬌皮膚科診所陳逸鴻
泡疹性咽峽炎 / 高市柏仁醫院王志祿

慢性病

糖尿病 / 馬偕醫院林啓民
血脂肪異常症 / 馬偕醫院楊詠婷
高血壓 / 馬偕醫院黃鈞源

女性的健康

乳房健康照護 / 國泰醫院林幸慧
婦女健康 / 國泰醫院李彥潔
懷孕 / 國泰醫院李彥潔
痛經 / 國泰醫院林竹君
月經周期異常及不正常子宮出血 / 國泰醫院林竹君
停經期 / 國泰醫院葉嘉澤
經前症候群 / 國泰醫院林竹君
陰道炎 / 國泰醫院徐嘉吟

男性的健康

生殖器官健康 / 台大醫院周蓓莉

勃起障礙 / 台大醫院周蓓莉
攝護腺疾病 / 台大醫院周蓓莉

健康的性

性傳染疾病 / 國泰醫院徐嘉吟
愛滋病毒與愛滋病 / 國泰醫院方信智

健身

打造您專屬的健身計畫 / 馬偕醫院林士涵
熱身及冷身運動 / 馬偕醫院林士涵

營養

七種簡單的飲食原則 / 亞東醫院蔡美華
小朋友與老人家的營養 / 亞東醫院蔡美華
營養食品建議 / 亞東醫院蔡美華

心理問題和身心健康

心理健康問題 / 台大醫院周蓓莉
酒精和藥物問題 / 台大醫院周蓓莉
焦慮症 / 台大醫院姚建安
憂鬱症 / 台大醫院周蓓莉
睡眠障礙 / 台大醫院周蓓莉
自殺 / 台大醫院周蓓莉
暴力行為 / 台大醫院姚建安
壓力與苦惱 / 台大醫院姚建安

輔助醫學

常用輔助療法 / Vgh-Tcm陳方佩
為自己選擇正確的治療 / Vgh-Tcm陳方佩

用藥的問題

居家健康照護配備 / 台大醫院林曉凌
台灣的藥品分級制度 / 和信醫院陳昭姿
處方用藥 / 台大雲林分部張皓翔
非處方用藥 / 台大雲林分部張皓翔
家庭常備藥 / 和信醫院陳昭姿
用藥問題 / 台大雲林分部張皓翔
用藥前的提醒 / 和信醫院陳昭姿
正確的服藥時間 / 和信醫院陳昭姿
藥品可以磨粉嗎 / 和信醫院陳昭姿
外用藥 / 和信醫院陳昭姿
家庭醫療紀錄 / 台大醫院郭斐然

台灣的醫療照護

善用醫療資源 / 台大醫院梁繼權
地方家庭醫師照護網 / 台大醫院詹其峰
安寧緩和醫療照護網 / 台大醫院邱泰源

國家圖書館出版品預行編目

健康達人125：民衆自我照護手冊 / 行政院衛生署編. — 第一版. — 台北市：衛生署，民95
面： 公分
含索引

ISBN 986-00-5009-0 (精裝)

1. 家庭醫學 2. 健康法

410.46

95007268

健康達人125：民衆自我照護手冊

編 者：行政院衛生署

出版機關：行政院衛生署

地 址：臺北市愛國東路100號

電 話：02-2321-0151

網 址：<http://www.doh.gov.tw/>

執行單位：天下遠見出版股份有限公司

出版年月：中華民國95年5月

版 次：第1版

定 價：新台幣650元

展售處：

國家書坊台視總店

地址：台北市八德路3段10號B1

電話：02-25781515轉284

網址：<http://www.govbooks.com.tw/>

五南文化廣場

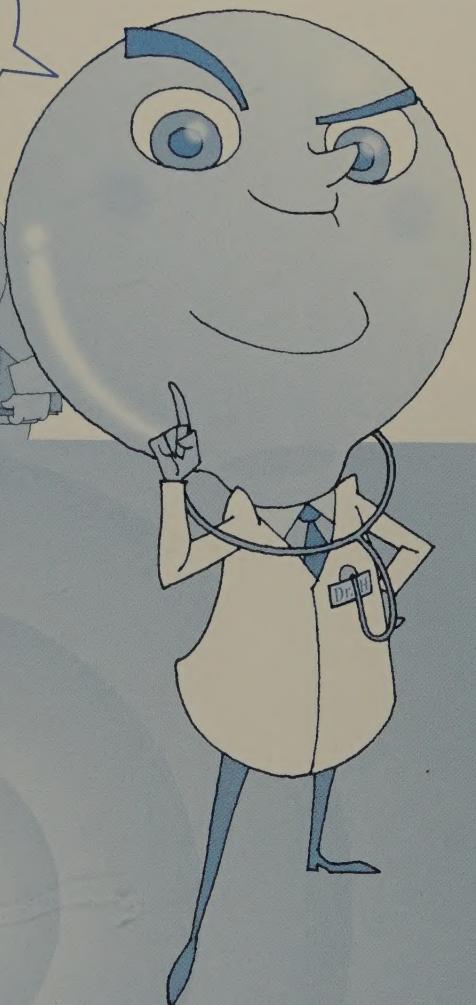
地址：台中市中山路6號

電話：04-2226-0330

ISBN：986-00-5009-0

GPN：1009500995

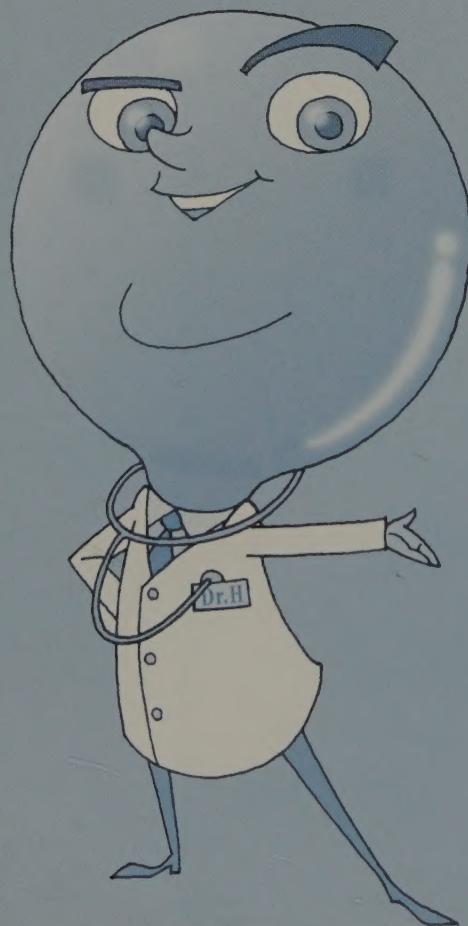
記得要妥善保管
以備不時之需喔



戶口名簿的家

戶口名簿的家

記得要妥善保管以備不時之需喔



全家健康袋
代代傳健康



專業的 + 實用的 + 好讀的

健康達人 125

民眾自我照護手冊 教您做好健康管理

希望大家透過淺顯、趣味、圖文並茂的閱讀，學習基本的自我照護能力，瞭解自己身體的奧秘，掌握自己的健康。

行政院院長 蘇貞昌

面對健康，希望大家都能負起照顧自己的責任，尤其要預防在先，而不是將健康大小事全交給醫生。唯有落實自我健康照護，才能真正永保「健康」！

衛生署署長 侯勝茂

民眾的健康知識多半來自媒體及親友間口耳相傳，以致錯誤觀念與處理方式盛行，本書就是要導正現況，提供民眾正確而簡單易懂的健康資訊。

台灣家庭醫學教育研究學會理事長 陳慶餘

《健康達人 125》是一部統合醫藥及衛生保健的健康學習書，本人鄭重推薦家家必備、人人必讀，民眾一定獲益匪淺。

前長庚醫學院院長 李英雄



行政院衛生署傾力製作・全國家醫科醫師一致推薦
歡迎到衛生署網站下載 <http://www.doh.gov.tw/>
衛生署總機 (02) 2321-0151

ISBN 986-00-5009-0
00650

9 789860 050097

GPN:1009500995 定價/650元